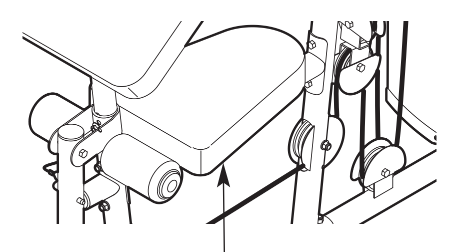
WEIDER® PRO 4500

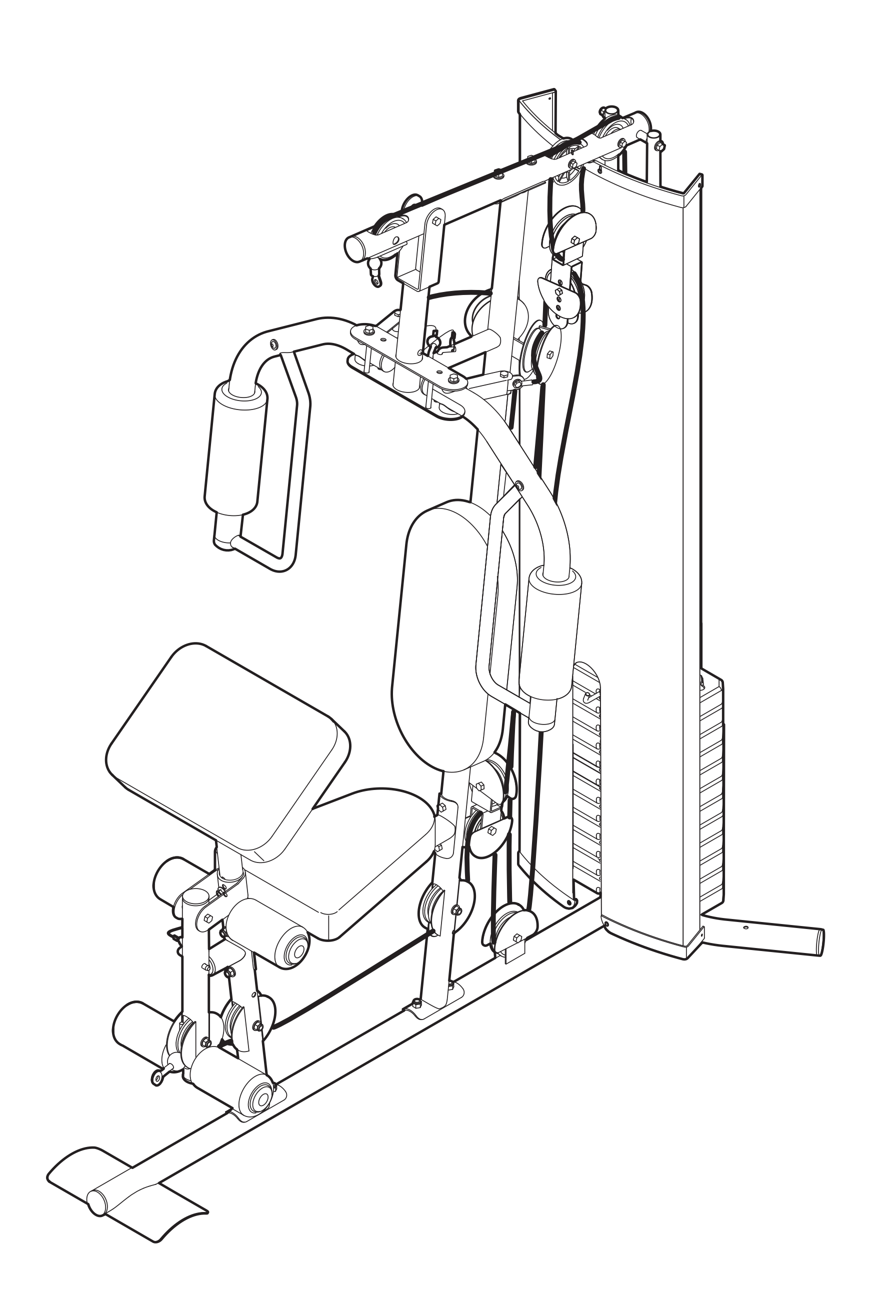
Nº de Modelo WEEVSY3426.1
Nº de Serie ____________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.



Calcomanía con el Número de Serie (debajo del asiento)

MANUAL DEL USUARIO



¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas o están dañadas, por favor llame al:

900 460 410

correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

www.iconeurope.com

CONTENIDO

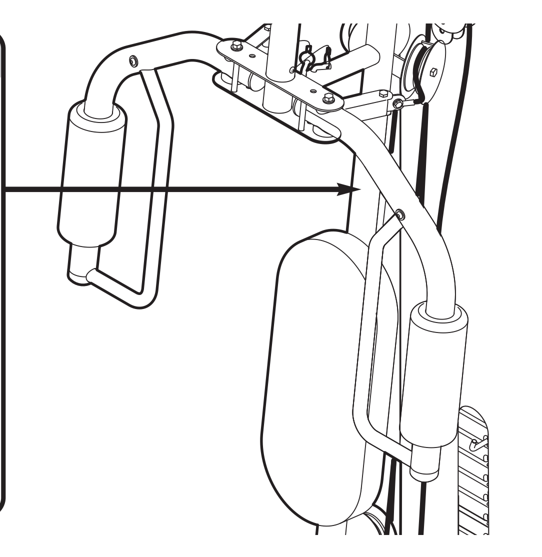
COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la ubicación de la calcomanía de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: La calcomanía puede no mostrarse en su tamaño real.

⚠ ADVERTENCIA

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Mantenga cuerpo, ropa, y pelo libres y alejados de todas partes móviles.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.





WEIDER es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su sistema de entrenamiento antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencia del sistema de entrenamiento antes de usar el sistema de entrenamiento. Use el sistema de entrenamiento sólo como está descrito en este manual.**

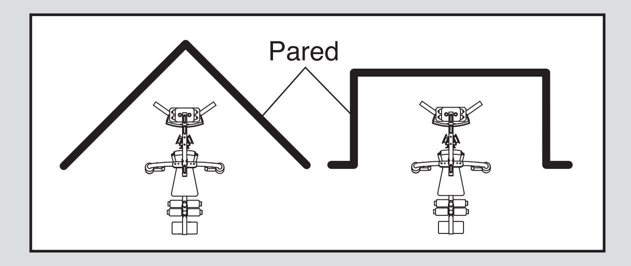
3. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del sistema de entrenamiento estén informados adecuadamente sobre todas las precauciones.**

4. **El sistema de entrenamiento está diseñado solamente para uso doméstico. No use el sistema de entrenamiento en ningún lugar comercial, de alquiler, o institucional.**

5. **Mantenga el sistema de entrenamiento adentro, lejos de la humedad y el polvo. No coloque el sistema de entrenamiento en un garaje o patio cubierto, o cerca del agua.**

6. **Coloque el sistema de entrenamiento en una superficie plana, con una estera debajo del sistema de entrenamiento para proteger el piso o alfombra. Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del sistema de entrenamiento para montarlo, desmontarlo, y usar el sistema de entrenamiento.**

7. **Este sistema de entrenamiento tiene una pila de pesas abierta; la pila de pesas no debería de ser accesible de ningún punto fuera del campo visual del usuario. Para evitar el acceso a la pila de pesas, coloque el sistema de entrenamiento en una esquina o en la bahía de una habitación, como se muestra en el dibujo abajo. Debe de haber no más de 3 pies 4 pulgadas (1 m) de espacio libre entre el sistema de entrenamiento y las paredes adyacentes.**



8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del sistema de entrenamiento a todo momento.**

9. **Asegúrese que todas las piezas estén correctamente ajustadas cada vez que el sistema de entrenamiento sea usada. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada.**

10. **Siempre use calzado atlético para proteger los pies cuando haga ejercicios.**

11. **Mantenga las manos y pies lejos de las piezas movibles**

12. **El sistema de entrenamiento está diseñado para soportar un peso máximo del usuario de 136 kg.**

13. **Asegure siempre la pila de pesas con el pasador de seguridad y asegúrelo después de hacer ejercicios, para evitar el uso no autorizado del sistema de entrenamiento (vea ASEGURANDO LA PILA DE PESAS en la página 24).**

14. **Asegúrese de que todos los cables permanezcan en las poleas en todo momento. Si los cables se anudan mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese de que los cables estén en las poleas.**

15. **Siempre párese en las placas de los pies cuando realice un ejercicio que pueda causar que el sistema de entrenamiento se incline.**

16. **Nunca suelte los brazos, palanca para las piernas, barra lateral, o tirante del tobillo mientras que las pesas se levantan. Las pesas caerán con gran fuerza.**

17. **Siempre desconecte la barra lateral del sistema de entrenamiento cuando realice un ejercicio que no requiera la barra lateral.**

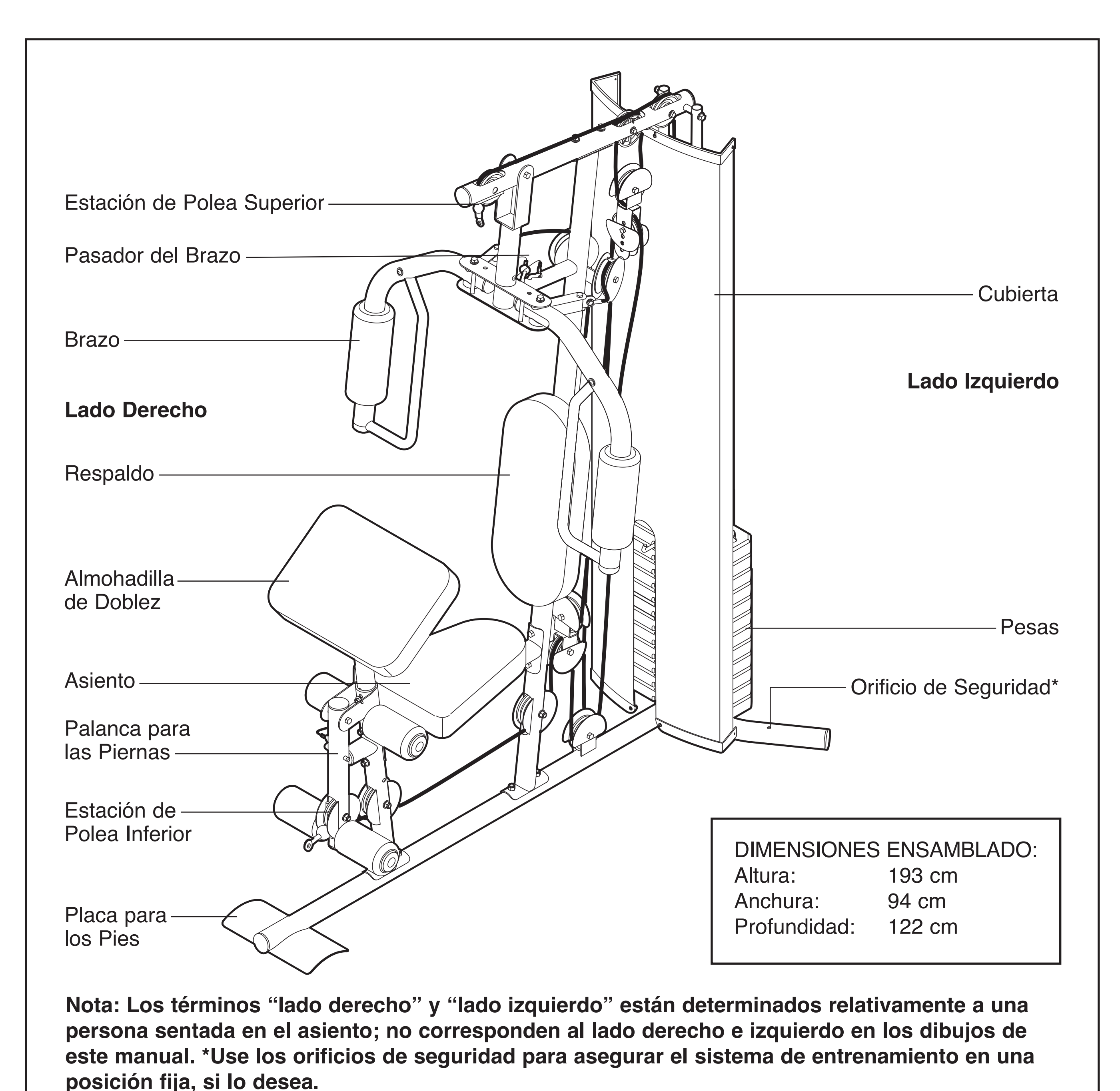
18. **El ejercitar de más puede causar lesiones serias o la muerte. Si siente débil o si experimenta dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar este versátil sistema de entrenamiento WEIDER® PRO 4500. El sistema de entrenamiento 4500 ofrece una selección de estaciones de ejercicios diseñadas para desarrollar cada grupo importante de músculos del cuerpo.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el sistema de entrenamiento. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

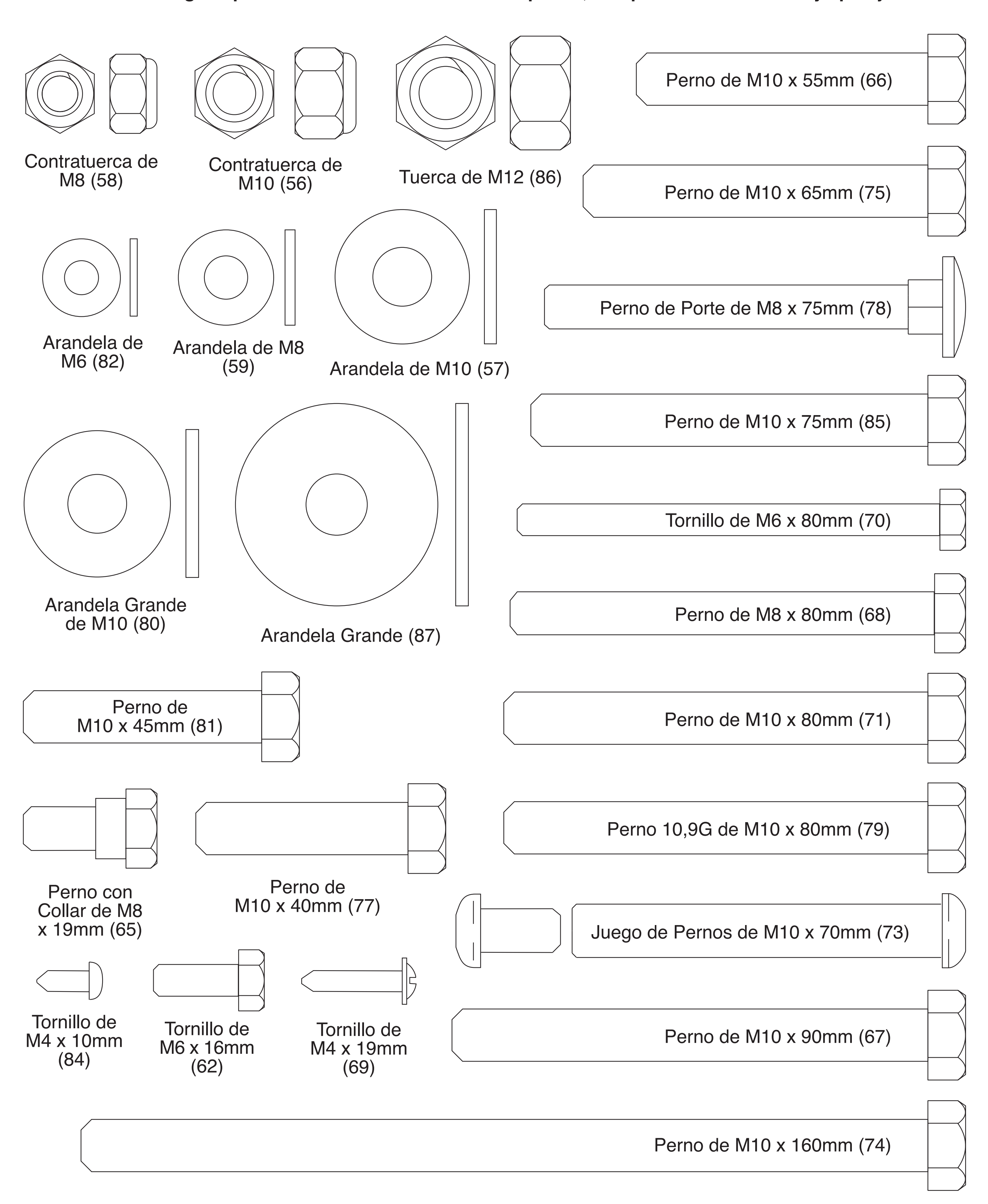
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



Nota: Los términos “lado derecho” y “lado izquierdo” están determinados relativamente a una persona sentada en el asiento; no corresponden al lado derecho e izquierdo en los dibujos de este manual. *Use los orificios de seguridad para asegurar el sistema de entrenamiento en una posición fija, si lo desea.

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. **Nota: Si algúna pieza no se encuentra en el kit de piezas, compruebe si no ha sido ya prefijado.**

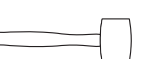


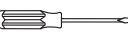
MONTAJE

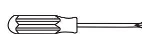
Para facilitar el montaje, cuidadosamente lea la siguiente información e instrucciones:

- El montaje requiere dos personas.
- A causa de su peso y tamaño, se debe ensamblar el sistema de entrenamiento en el lugar donde se usará. Asegúrese de que haya suficiente espacio para caminar alrededor del sistema de entrenamiento mientras lo monta.
- Coloque todas las piezas en una área despejada y retire el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Para ayudarle a identificar las piezas pequeñas, use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en la página 6.
- Las siguientes herramientas (no incluidas) pueden ser requeridas para el montaje:

dos llaves ajustables 

un mazo de goma 

un destornillador estándar 

un destornillador estrella 

El montaje puede ser más conveniente si usted tiene un juego de cabezas cuencas, un juego de llaves ampliables y llaves de puntas cerradas, o un juego de llaves de trinquete.

Cuatro Pasos del Proceso de Montaje

Montaje de la Armadura—Comenzará el montaje ensamblando la base y los montantes verticales que forman el esqueleto del sistema de entrenamiento.

Montaje de Brazos—Durante esta etapa ensamblará los brazos y la palanca de piernas.

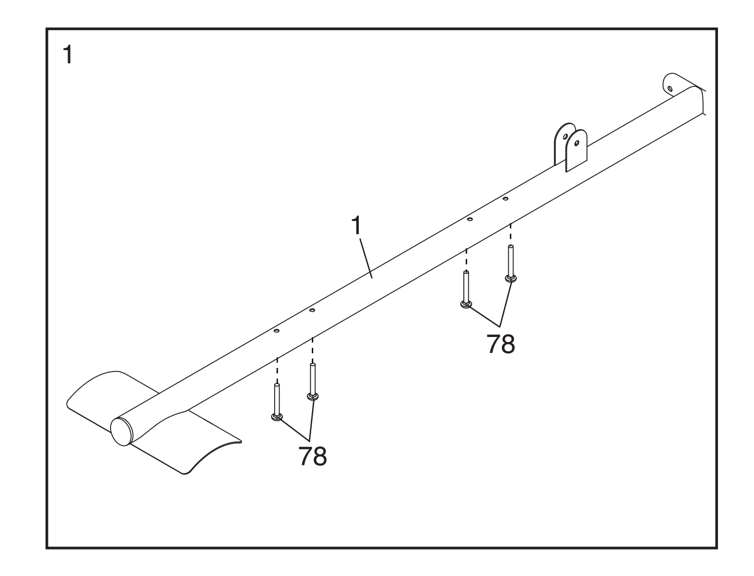
Montaje de Cables—Durante esta etapa conectará los cables y las poleas que conectan los brazos a las pesas.

Montaje del Asiento—Durante la etapa final ensamblará los asientos y los respaldos.

Montaje de la Armadura

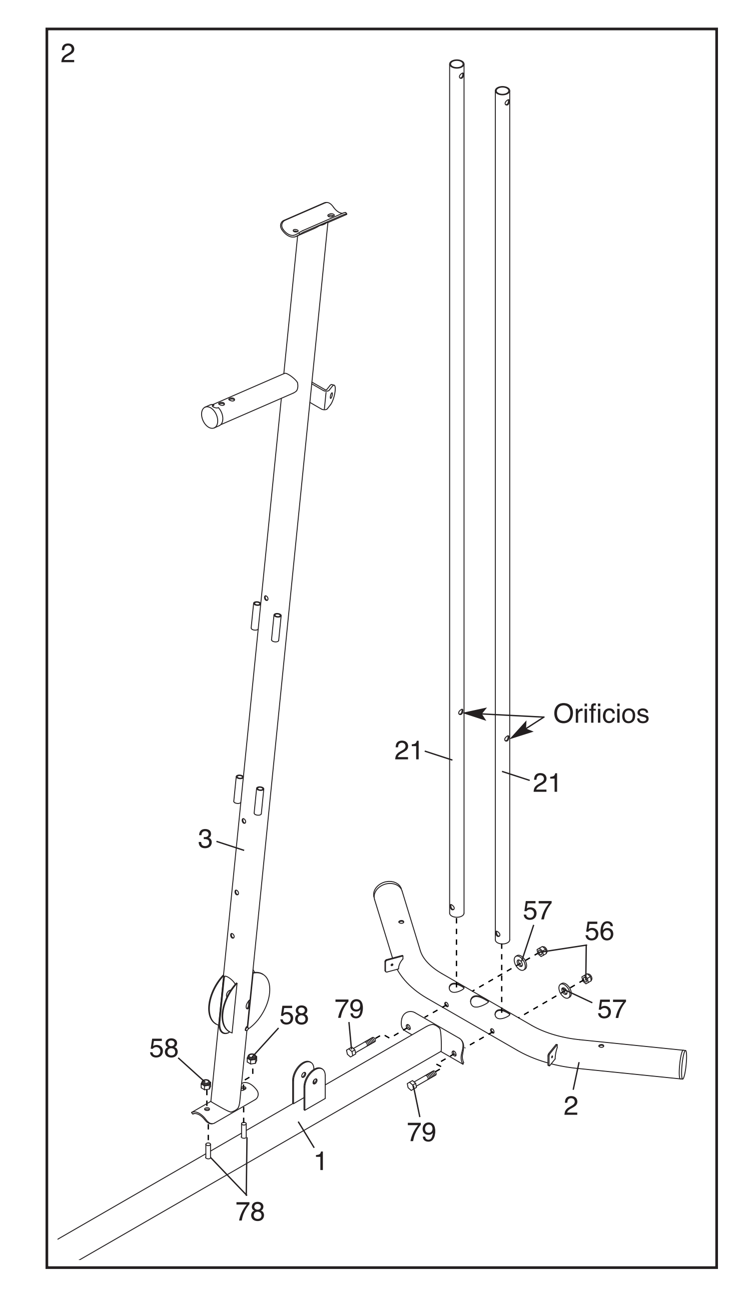
1. **IMPORTANTE: Para que el montaje sea más fácil, lea las sugerencias del montaje en la página 7.**

   Inserte cuatro Pernos de Porte de M8 x 75mm (78) hacia arriba en la Base (1). **Nota: Pueda que ayude si coloca una cinta adhesiva sobre las cabezas de los pernos para sostenerlos en su lugar.**



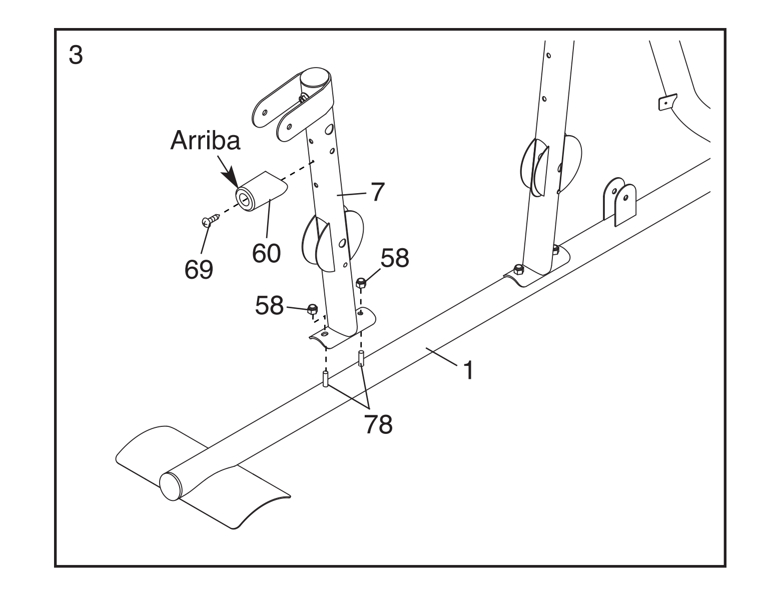
2. Oriente las dos Guías de Pesas (21) de manera que los orificios indicados estén cerca al extremo inferior. Conecte las dos Guías de Pesas y la Base (1) al Estabilizador (2) con dos Pernos 10,9G de M10 x 80mm (79), dos Arandelas de M10 (57), y dos Contratuercas de M10 (56). **Ajuste las Contratuercas.**

   Conecte el Montante Vertical (3) a la Base (1) con los dos indicados Pernos de Porte de M8 x 75mm (78) y dos Contratuercas de M8 (58). **No ajuste las Contratuercas todavía.**



3. Conecte la Pata Delantera (7) a la Base (1) con los dos indicados Pernos de Porte de M8 x 75mm (78) y dos Contratuercas de M8 (58). **No ajuste las Contratuercas todavía.**

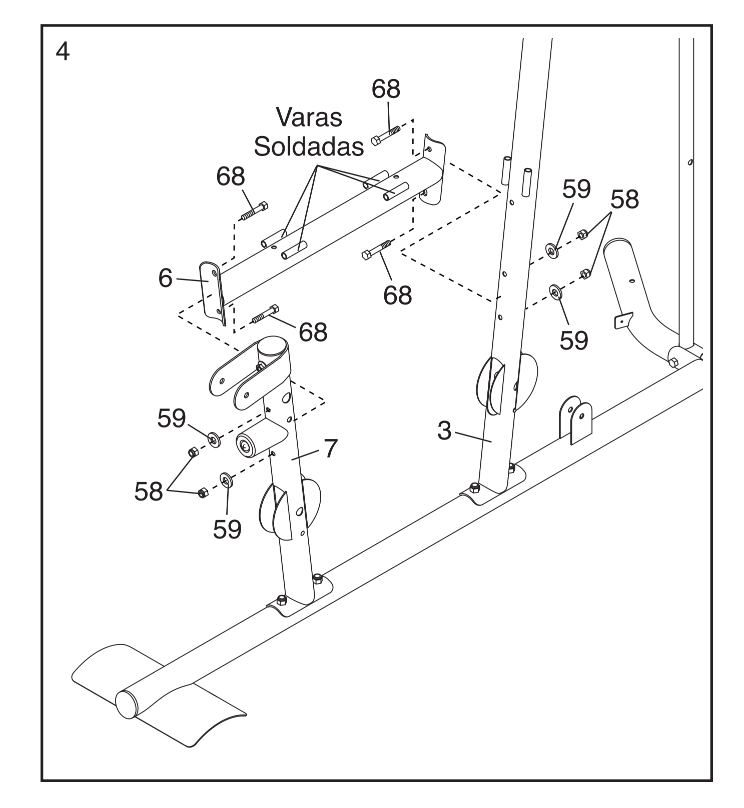
   Conecte el Amortiguador de la Pata (60) a la Pata Delantera (7) con un Tornillo de M4 x 19mm (69). **Asegúrese que el extremo del Amortiguador de la Pata esté apuntando hacia arriba.**



4. Sostenga la Armadura del Asiento (6) entre el Montante Vertical (3) y la Pata Delantera (7). Oriente la Armadura del Asiento de manera que las varas soldadas estén más cerca al Montante Vertical.

   Conecte la Armadura del Asiento (6) al Montante Vertical (3) con dos Pernos de M8 x 80mm (68), dos Arandelas de M8 (59), y dos Contratuercas de M8 (58). **No ajuste las Contratuercas todavía.**

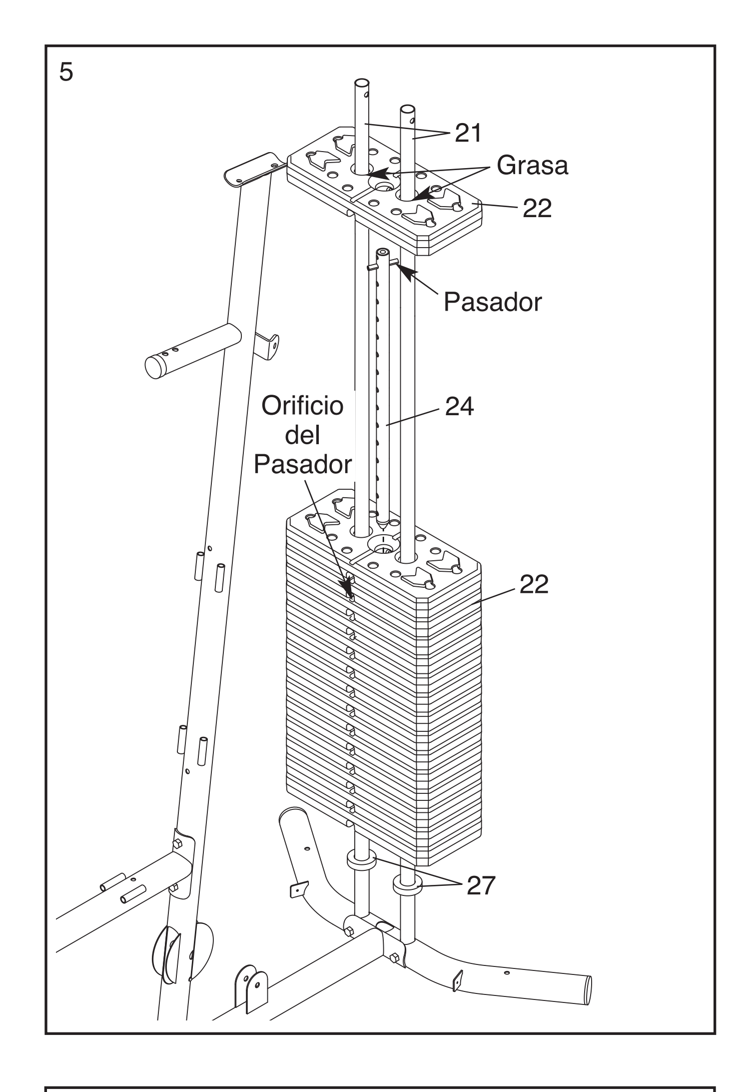
   Conecte la Armadura del Asiento (6) a la Pata Delantera (7) de la misma manera.



5. Deslice el Amortiguador de Pesas (27) por las Guías de Pesas (21). Oriente catorce Pesas (22) de manera que los orificios del pasador estén hacia abajo, y deslice las Pesas por las Guías de Pesas.

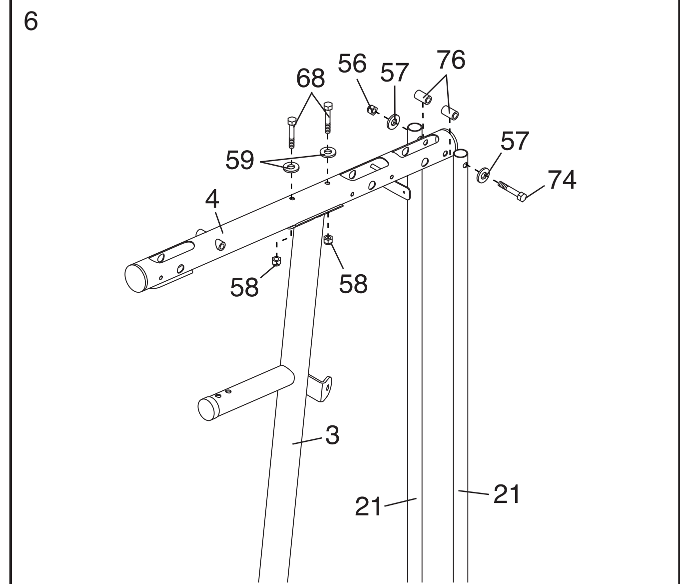
   Inserte el Tubo de Pesas (24) dentro de las catorce Pesas (22). **Asegúrese que el pasador en el Tubo de Pesas esté orientado como está mostrado.**

   Usando el paquete de grasa incluido, lubrique los orificios indicados en una Pesa (22). Deslice la Pesa en la Guía de Pesas (21).



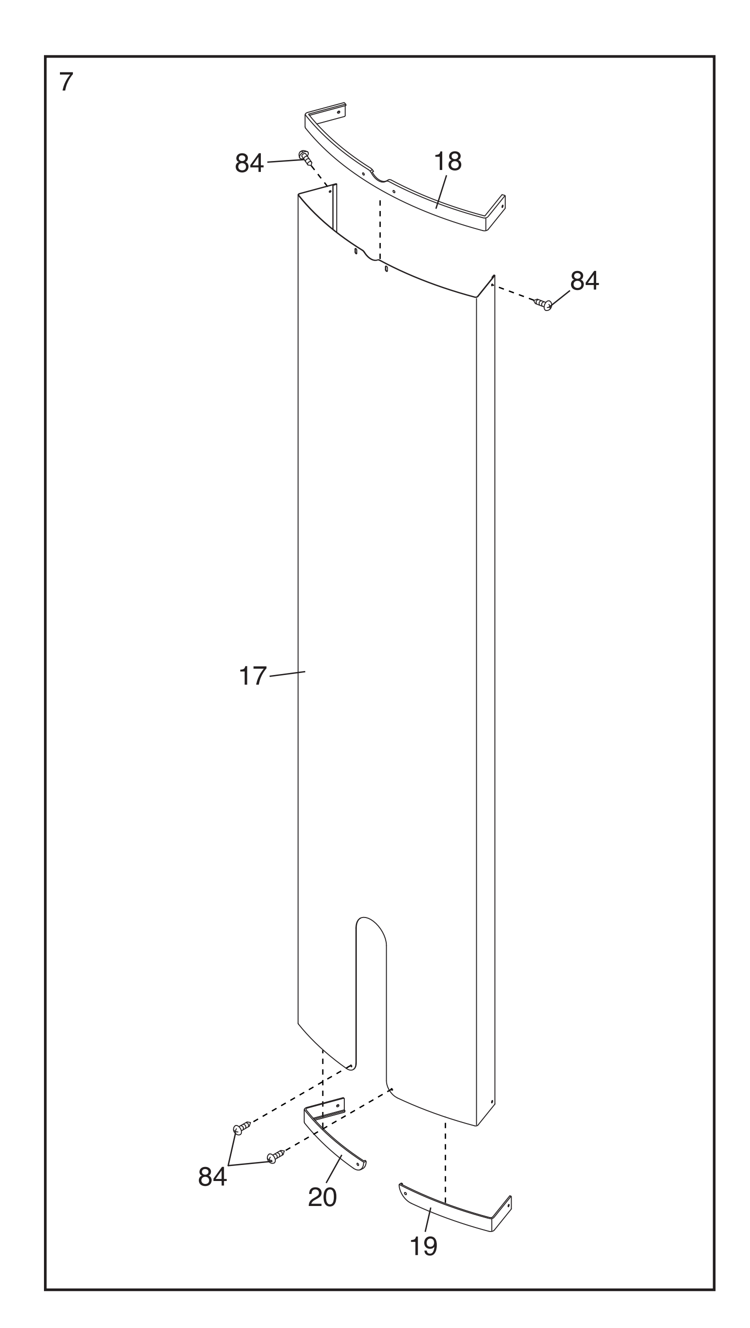
6. Conecte la Armadura Superior (4) al Montante Vertical (3) con dos Pernos de M8 x 80mm (68), dos Arandelas de M8 (59), y dos Contratuercas de M8 (58). **No ajuste las Contratuercas todavía.**

   Conecte la Armadura Superior (4) entre las Guías de Pesas (21) con un Perno de M10 x 160mm (74), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 13mm (76), y una Contratuerca de M10 (56). **No ajuste las Contratuercas todavía.**



7. Conecte la Tapa Izquierda (19) y la Tapa Derecha (20) a la parte de abajo de la Cubierta (17) con dos Tornillos de M4 x 10mm (84).

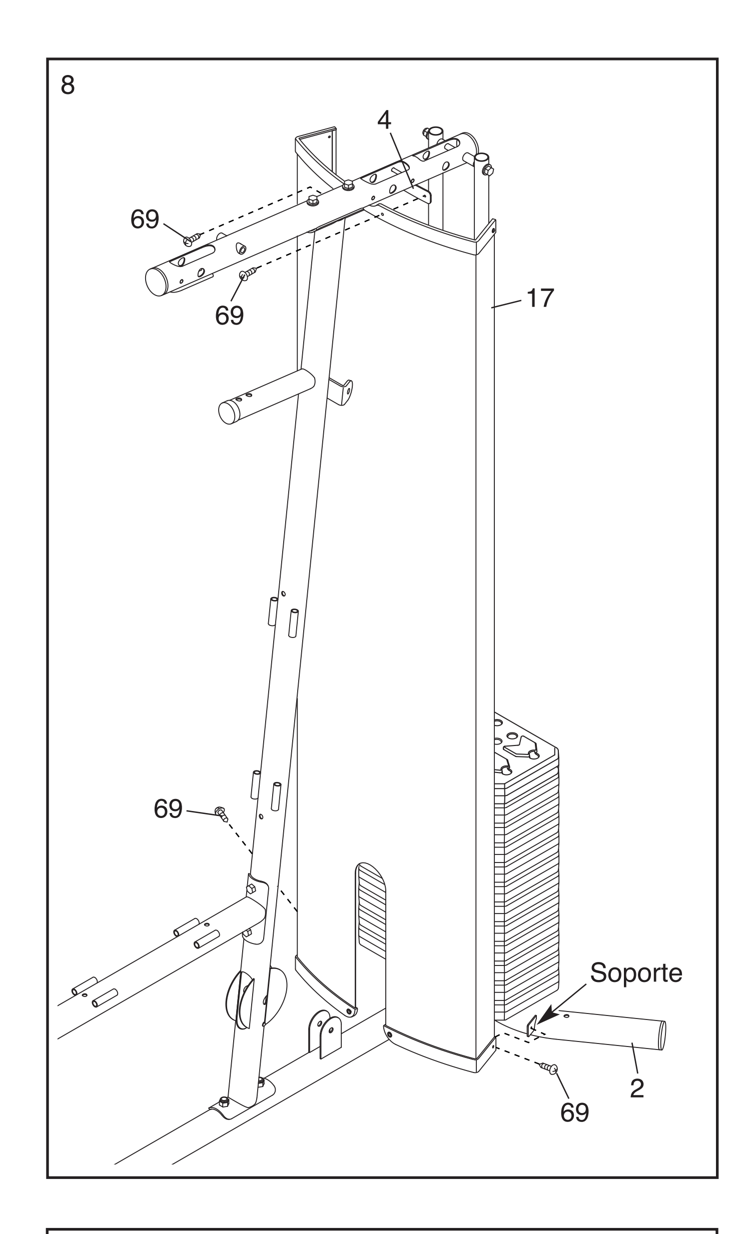
   Conecte la Tapa Superior (18) a la parte superior de la Cubierta (17) con dos Tornillos de M4 x 10mm (84).



8. Conecte la Cubierta (17) a la Armadura Superior (4) con dos Tornillos de M4 x 19mm (69).

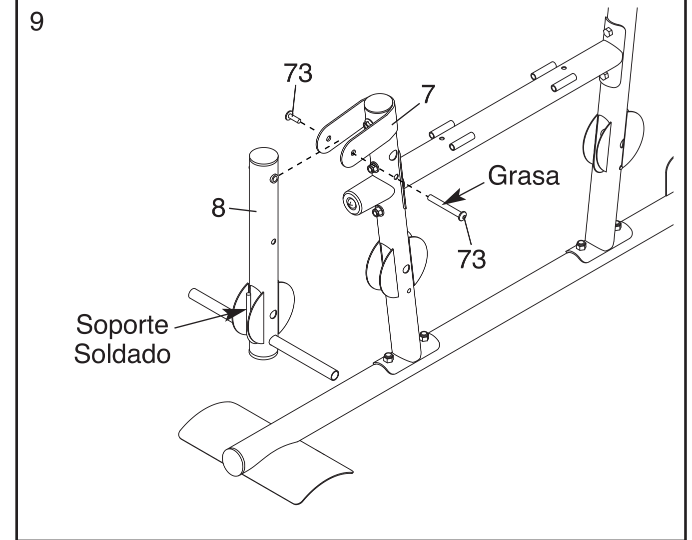
   Conecte la Cubierta (17) a los soportes del Estabilizador (2) con dos Tornillos de M4 x 19mm (69). **Asegúrese que los soportes estén dentro de la Cubierta.**

   Vea pasos 2 - 6. Ajuste las Contratuercas (56, 58) usadas en estos pasos.



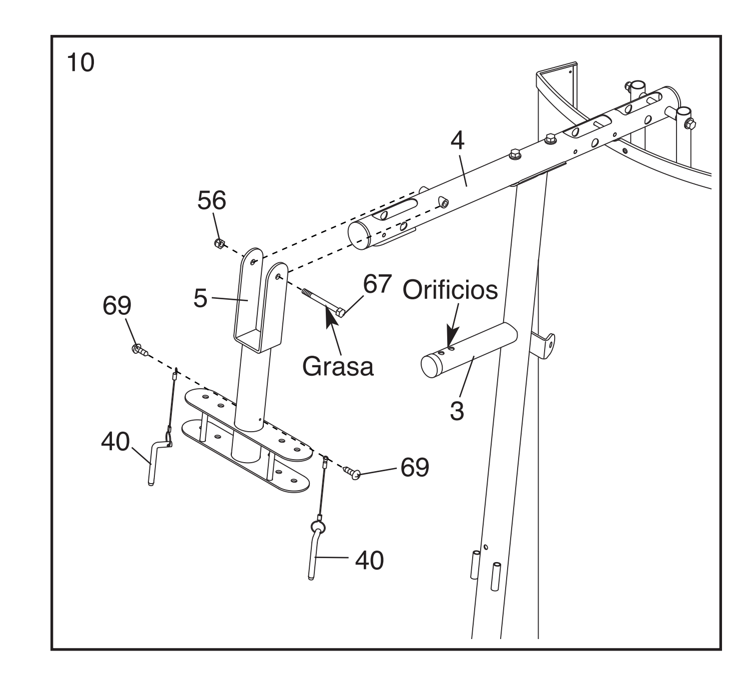
Montaje de Brazos

9. Aplique grasa al Juego de Pernos de M10 x 70mm (73). Oriente la Palanca para las Piernas (8) de manera que el soporte soldado esté en el lado mostrado. Conecte la Palanca para las Piernas la Pata Delantera (7) con el Juego de Pernos. **No ajuste demasiado el Juego de Pernos; la Palanca para las Piernas deben de girar libremente.**



10. Aplique grasa a un Perno de M10 x 90mm (67). Conecte la Armadura de Pivote (5) a la Armadura Superior (4) con el Perno Botón y una Contratuerca de M10 (56). **No ajuste demasiado la Contratuerca; la Armadura de Pivote debería de girar fácilmente.**

    Conecte los dos Pasadores del Brazo (40) a la Armadura de Pivote (5) con dos Tornillos de M4 x 19mm (69). Inserte los Pasadores del Brazo dentro de los dos orificios en el Montante Vertical (3).



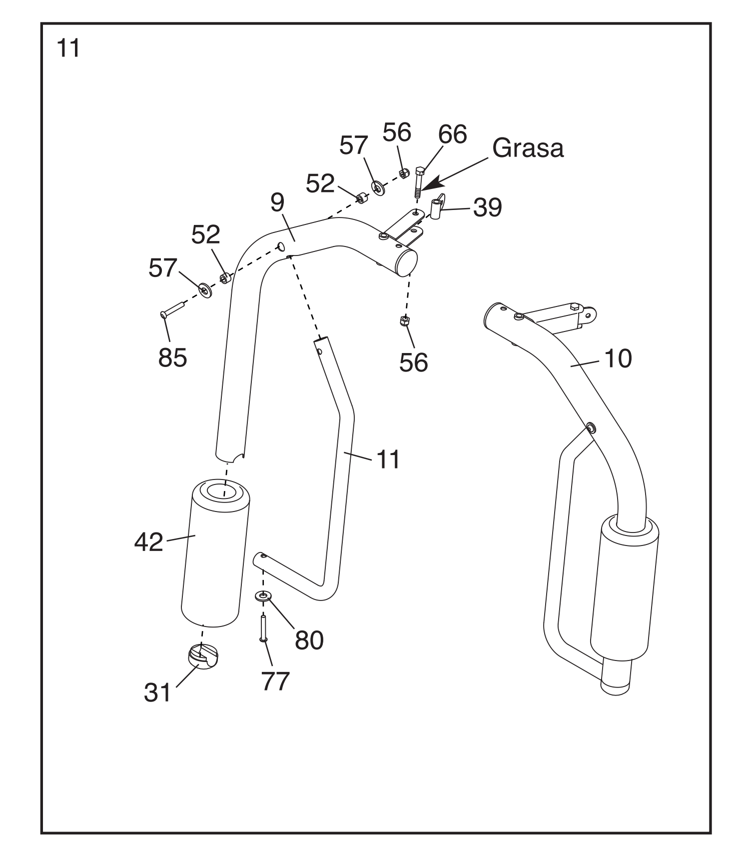
11. Aplique grasa a un Perno de M10 x 55mm (66). Conecte un Pivote del Cable (39) al Brazo Derecho (9) con el Perno Botón y una Contratuerca de M10 (56). **No ajuste demasiado la Contratuerca; el Pivote del Cable debe de girar libremente.**

    Moje la parte interna de una Almohadilla de Espuma Grande (42) con agua con jabón. Deslice la Almohadilla de Espuma Grande en el Brazo Derecho (9).

    Conecte la extremo superior de un Manubrio (11) al Brazo Derecho (9) con un Perno de M10 x 75mm (85), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 16mm (52), y una Contratuerca de M10 (56). **No ajuste los Pernos Botón todavía.**

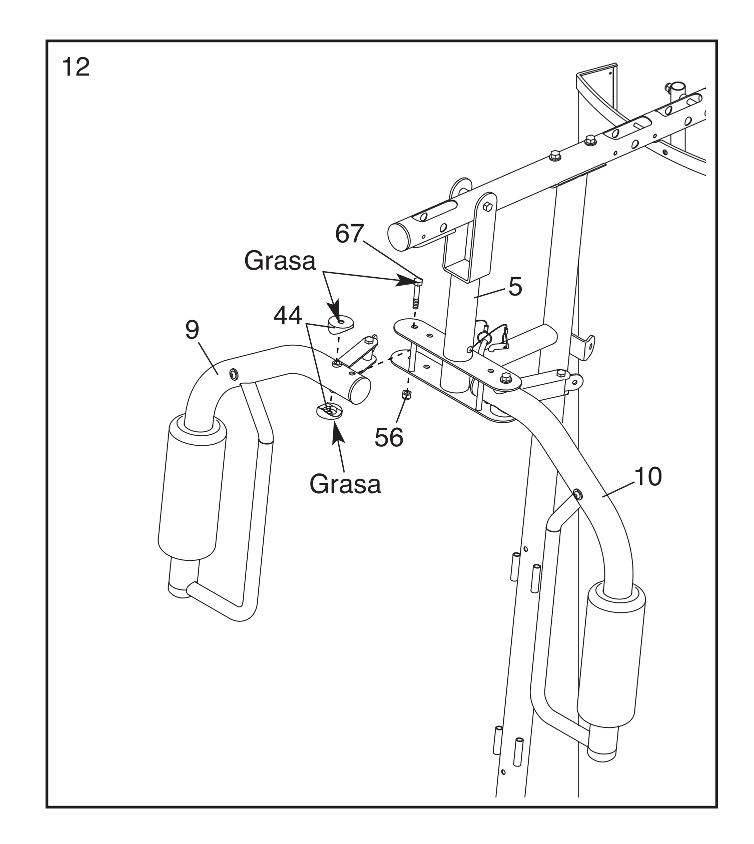
    Presione una Tapa del Manubrio (31) dentro del Brazo Derecho (9). Conecte el extremo inferior del Manubrio (11) al Brazo Derecho con un Perno de M10 x 40mm (77) y una Arandela Grande de M10 (80). **Ajuste el Perno de M10 x 75mm (85).**

    Monte el Brazo Izquierdo (10) de la misma manera.



12. Aplique grasa a un Perno de M10 x 90mm (67) y dos Bujes del Brazo (44). Conecte el Brazo Derecho (9) a la Armadura de Pivote (5) con el Perno Botón, los dos Bujes del Brazo, y una Contratuerca de M10 (56). **No ajuste demasiado la Contratuerca; el Brazo Derecho debe girar fácilmente.**

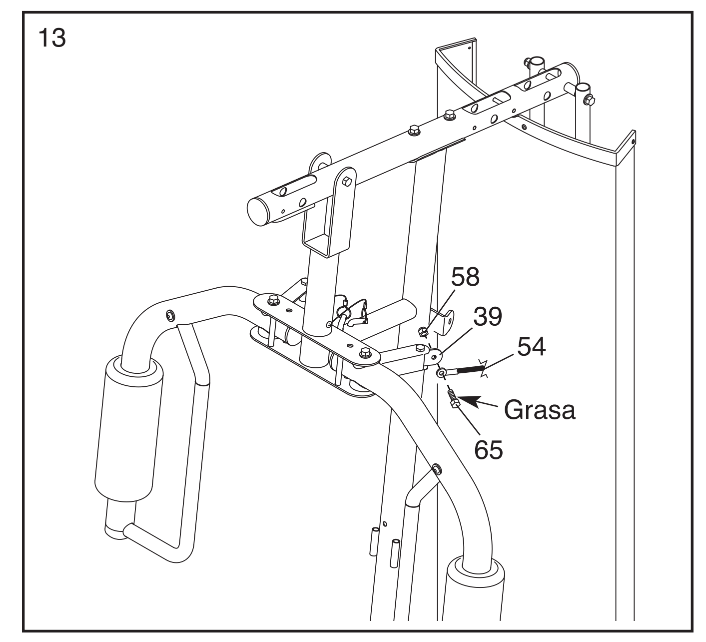
    Conecte el Brazo Izquierdo (10) a la Armadura de Pivote (5) de la misma manera.



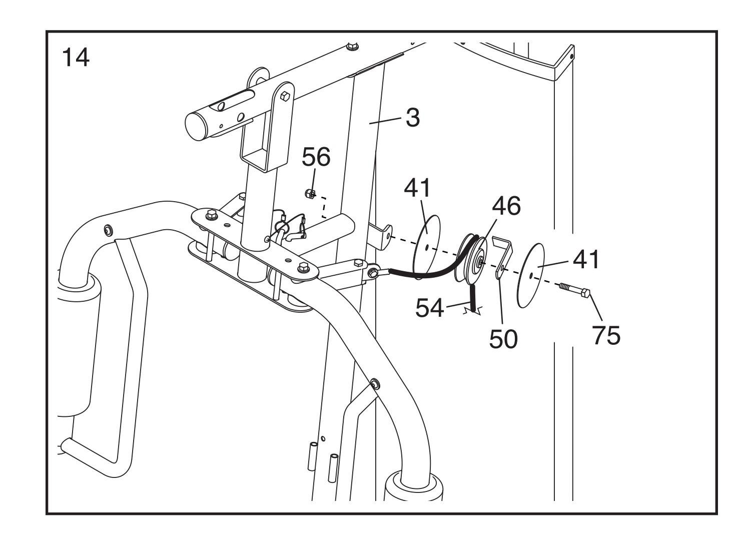
Montaje de Cables

13. **Refiérase al DIAGRAMA DE CABLES en la página 26 mientras identifique y monte los cables.**

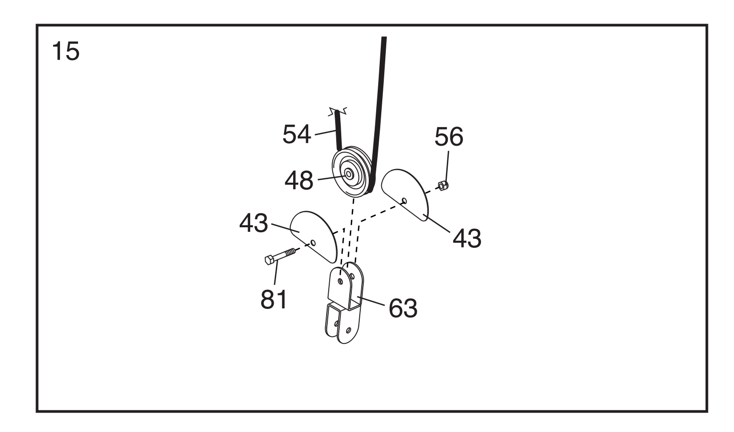
    Identifique el Cable del Brazo (54). Aplique grasa a un Perno con Collar de M8 x 19mm (65). Conecte el Cable del Brazo al indicado Pivote del Cable (39) con el Perno con Collar y una Contratuerca de M8 (58). **Asegúrese que el Cable pueda girar libremente alrededor del Perno con Collar.**



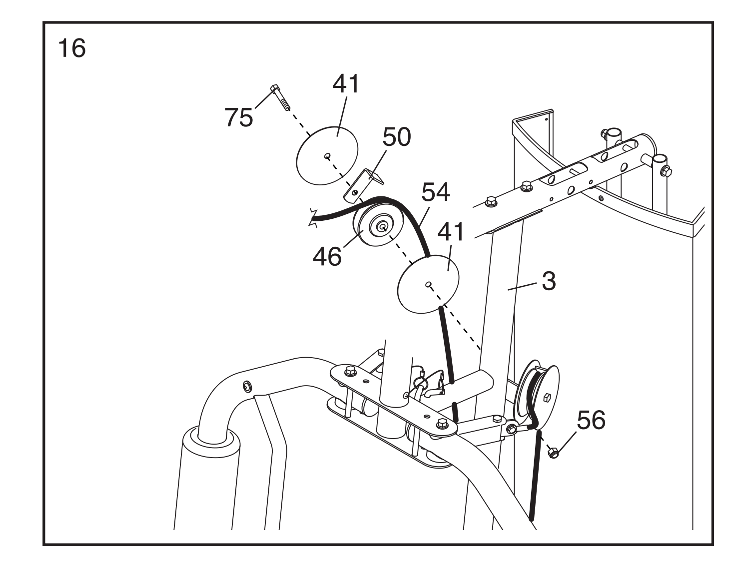
14. Pase el Cable del Brazo (54) sobre una Polea en V (46). Conecte la Polea en V, una Trampa de Cable Grande (50), y dos Protectores (41) al Montante Vertical (3) con un Perno de M10 x 65mm (75) y una Contratuerca de M10 (56). **Asegúrese de que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la hendidura de la Polea en V.**



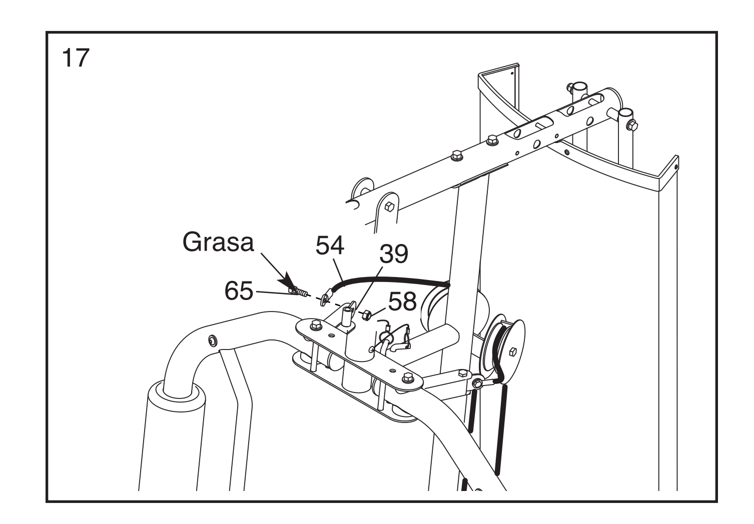
15. Pase el Cable del Brazo (54) bajo una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea y dos Protectores en Mitad (43) al Soporte en U Doble (63) con un Perno de M10 x 45mm (81) y una Contratuerca de M10 (56). **Asegúrese que los Protectores en Mitad estén afuera del Soporte en U Doble como está mostrado.**



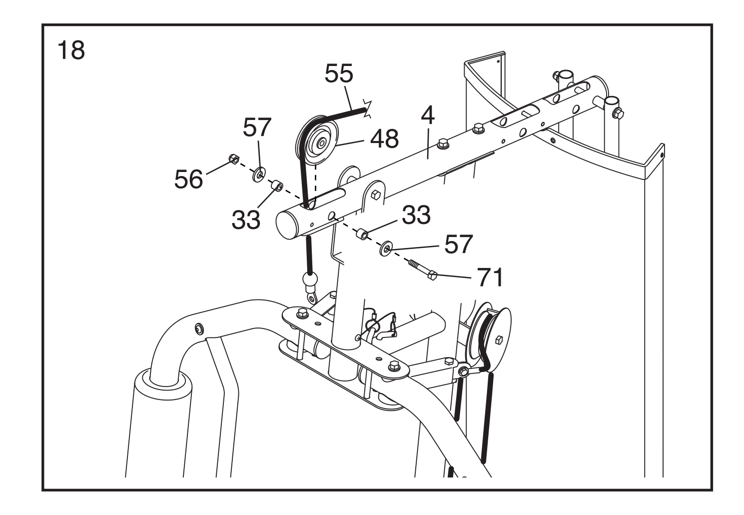
16. Pase el Cable del Brazo (54) sobre una Polea en V (46). Conecte la Polea en V, una Trampa de Cable Grande (50), y dos Protectores (41) al Montante Vertical (3) con un Perno de M10 x 65mm (75) y una Contratuerca de M10 (56). **Asegúrese de que la Trampa de Cable esté orientada para sostener el Cable en la hendidura de la Polea en V.**



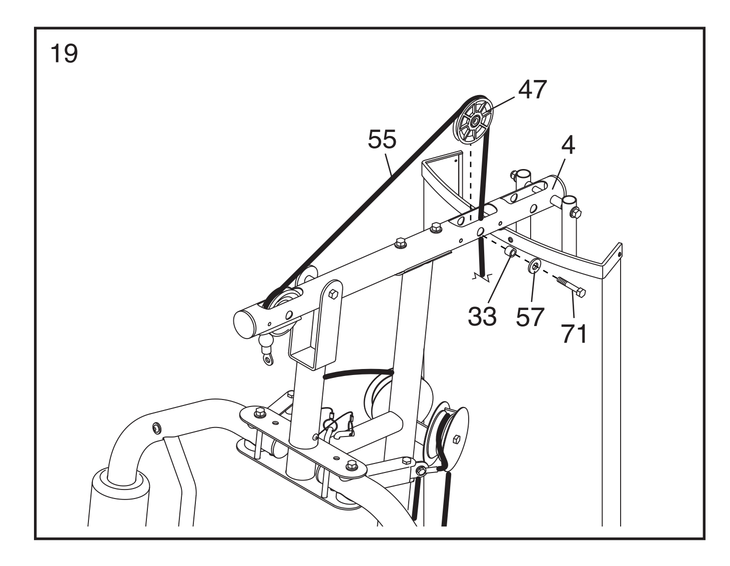
17. Aplique grasa a un Perno con Collar de M8 x 19mm (65). Conecte el Cable del Brazo (54) al indicado Pivote del Cable (39) con el Perno con Collar y una Contratuerca de M8 (58). **Asegúrese que el Cable pueda girar libremente alrededor del Perno con Collar.**



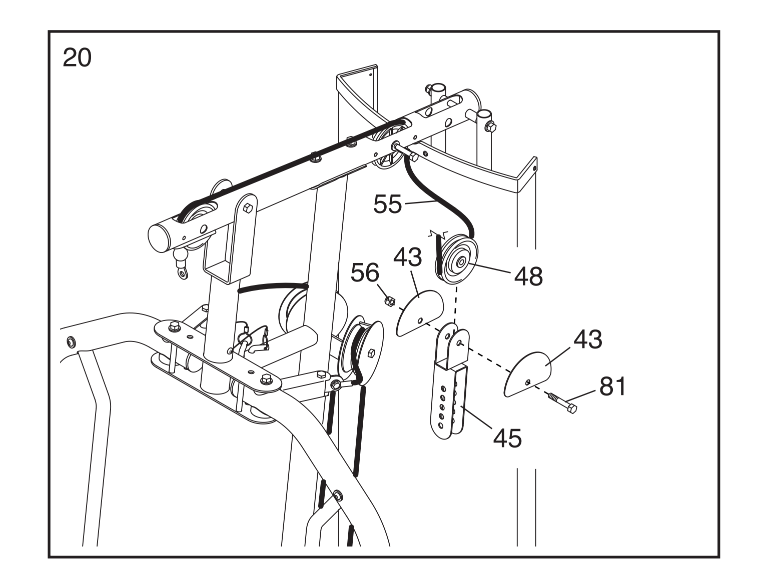
18. **Identifique el Cable Superior (55).** Haga pasar el Cable Superior a través de la Armadura Superior (4) y sobre una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea dentro de la Armadura Superior con un Perno de M10 x 80mm (71), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 19mm (33), y una Contratuerca de M10 (56).



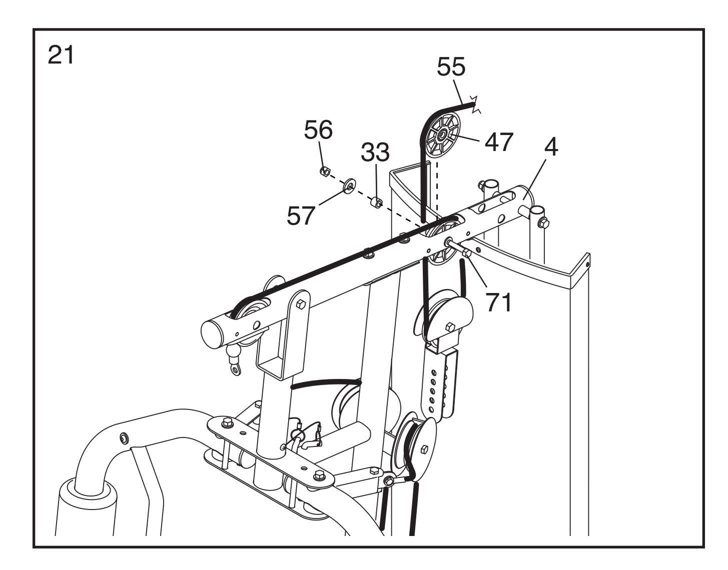
19. Haga pasar el Cable Superior (55) sobre una Polea Delgada de 90mm (47) y hacia abajo a través de la Armadura Superior (4). Conecte la Polea Delgada dentro del la Armadura Superior con un Perno de M10 x 80mm (71), una Arandela de M10 (57), y un Espaciador de 19mm (33). **Asegúrese que la Polea Delgada no se salga fuera de la Armadura Superior mientras usted complete los pasos 20 y 21.**



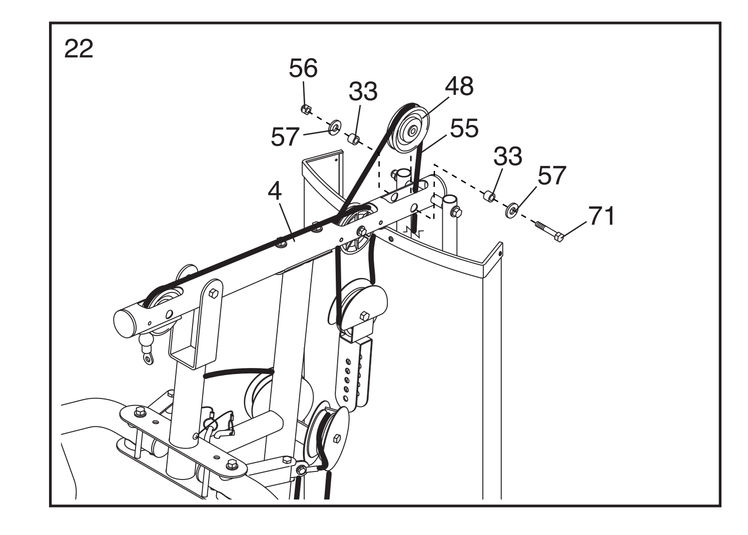
20. Envuelva el Cable Superior (55) debajo de una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea y dos Protectores en Mitad (43) al orificio superior en el Soporte Ajustable en U (45) con un Perno de M10 x 45mm (81) y una Contratuerca de M10 (56). **Asegúrese que los Soportes en Mitad estén afuera del Soporte Ajustable en U.**



21. Haga pasar el Cable Superior (55) a través de la Armadura Superior (4) y sobre una Polea Delgada de 90mm (47). Conecte la Polea Delgada dentro de la Armadura Superior con el Perno de M10 x 80mm (71) usado en el paso 19, un Espaciador de 19mm (33), una Arandela de M10 (57), y una Contratuerca de M10 (56).

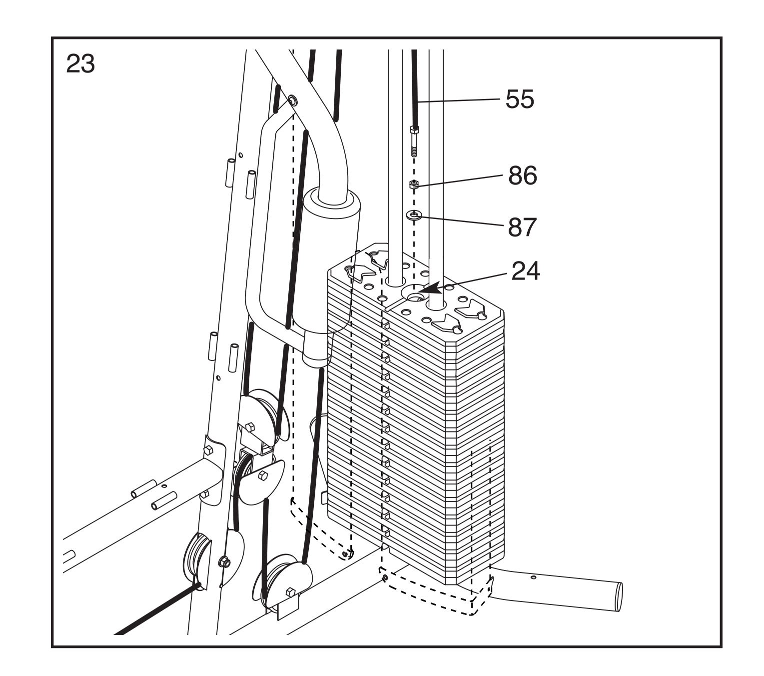


22. Haga pasar el Cable Superior (55) sobre una Polea de 90mm (48) y hacia abajo a través de la Armadura Superior (4). Conecte la Polea dentro de la Armadura Superior con un Perno de M10 x 80mm (71), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 19mm (33), y una Contratuerca de M10 (56).



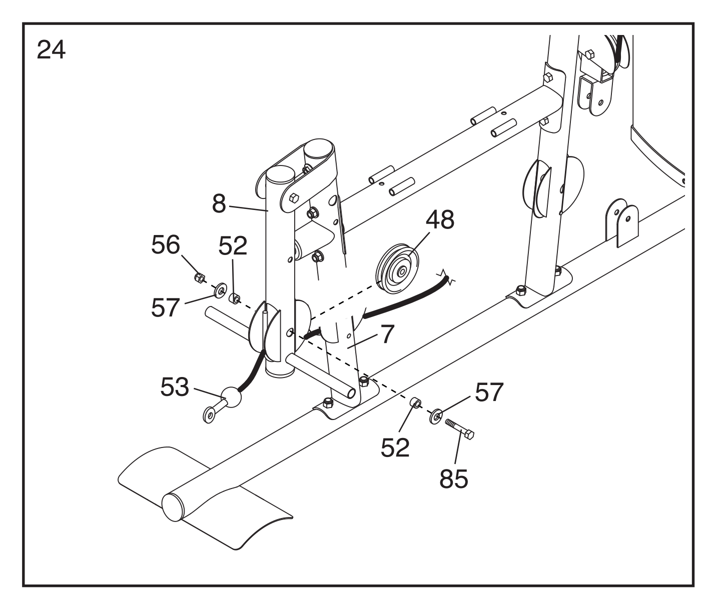
23. Enrosque una Tuerca de M12 (86) por todo el Cable Superior (55). Coloque una Arandela Grande (87) en la parte superior del Tubo de Pesas (24).

    Ajuste el Cable Superior (55) en el Tubo de Pesas (24) hasta que todo lo holgado sea retirado de los cables. Ajuste la Tuerca de M12 (86) contra la Arandela Grande (87).

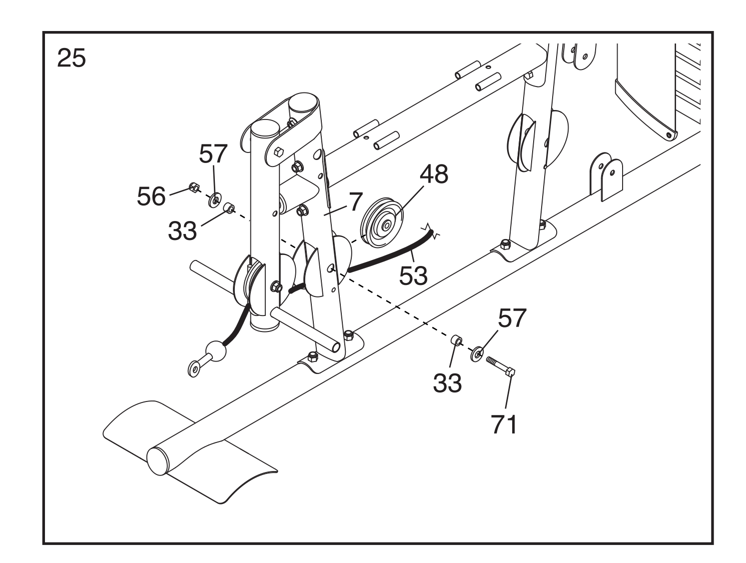


24. **Identifique el Cable Inferior (53).** Haga pasar el Cable Inferior por la Palanca para las Piernas (8) y la Pata Delantera (7).

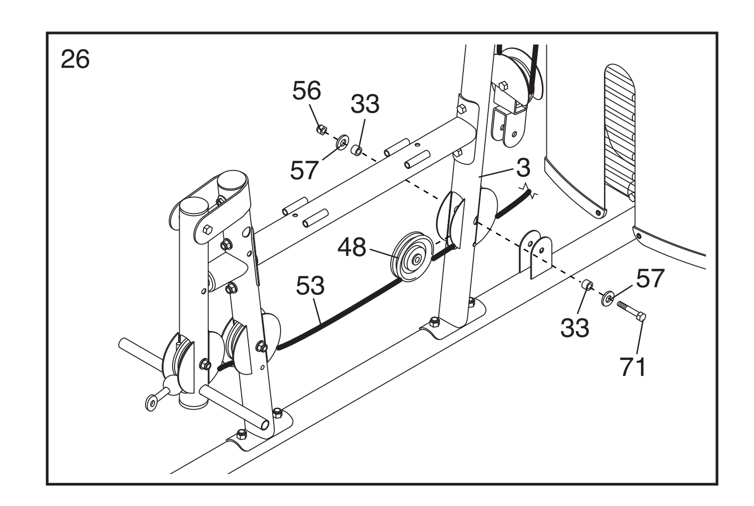
    Conecte una Polea de 90mm (48) dentro de la Palanca para las Piernas (8), sobre el Cable Inferior (53), con un Perno de M10 x 75mm (85), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 16mm (52), y una Contratuerca de M10 (56).



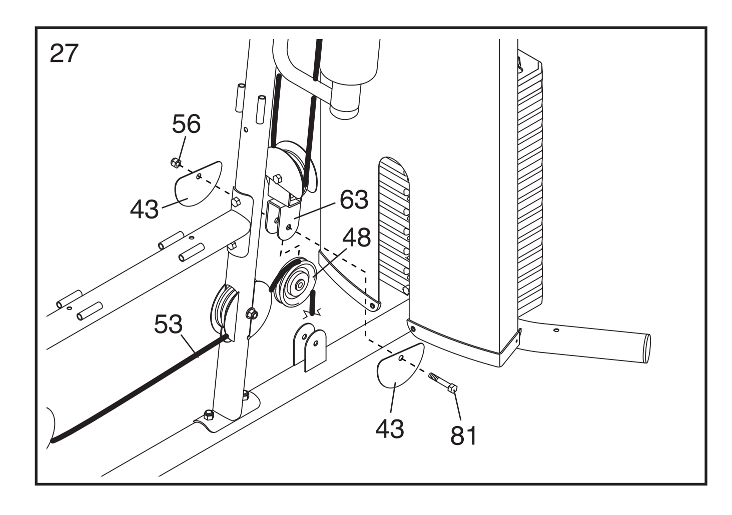
25. Conecte una Polea de 90mm (48) dentro de la Pata Delantera (7), sobre el Cable Inferior (53), con un Perno de M10 x 80mm (71), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 19mm (33), y una Contratuerca de M10 (56).



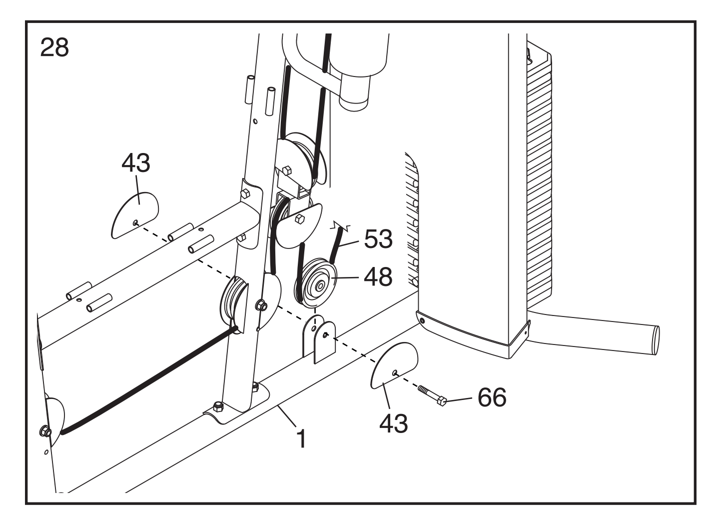
26. Conecte una Polea de 90mm (48) dentro del Montante Vertical (3), sobre el Cable Inferior (53), con un Perno de M10 x 80mm (71), dos Arandelas de M10 (57), dos Espaciadores de 19mm (33), y una Contratuerca de M10 (56).



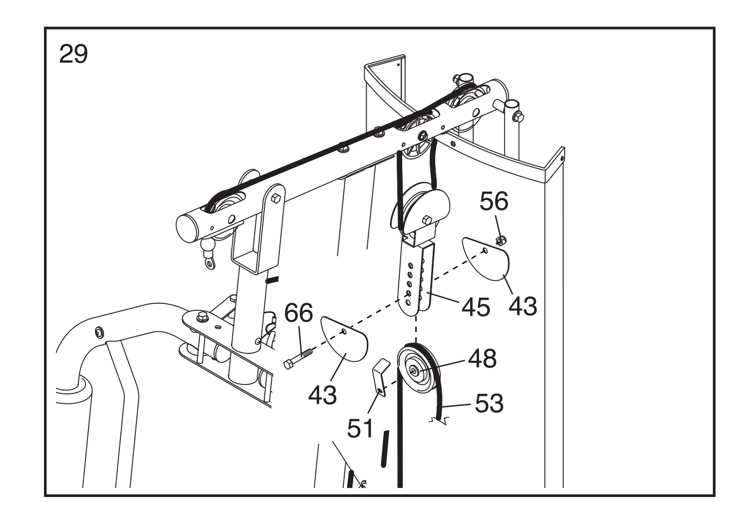
27. Pase el Cable Inferior (53) sobre una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea y dos Protectores en Mitad (43) al Soporte en U Doble (63) con un Perno de M10 x 45mm (81) y una Contratuerca de M10 (56). **Asegúrese que los Protectores en Mitad estén afuera del Soporte en U Doble como está mostrado.**



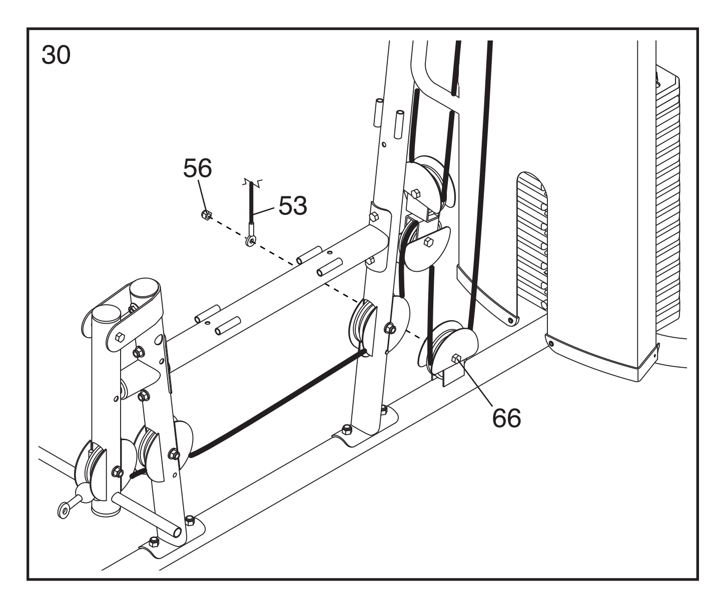
28. Pase el Cable Inferior (53) por debajo de una Polea de 90mm (48). Inserte un Perno de M10 x 55mm (66) por los dos Protectores en Mitad (43), la Base (1), y la Polea. **Asegúrese que los Protectores en Mitad estén afuera del soporte como está mostrado.**



29. Pase el Cable Inferior (53) sobre una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea, una Trampa del Cable (51), y dos Protectores en Mitad (43) al Soporte Ajustable en U (45) en el segundo orificio de la parte inferior con un Perno de M10 x 55mm (66) y una Contratuerca de M10 (56).

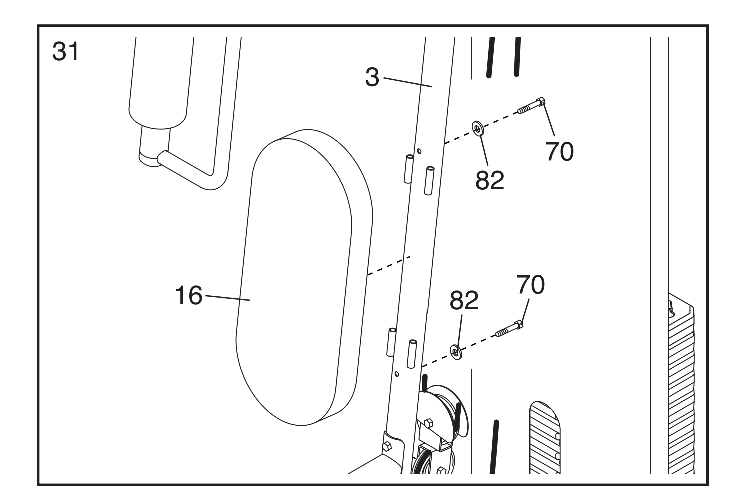


30. Conecte el Cable Inferior (53) al Perno de M10 x 55mm (66) que usó en el paso 28 con una Contratuerca de M10 (56).

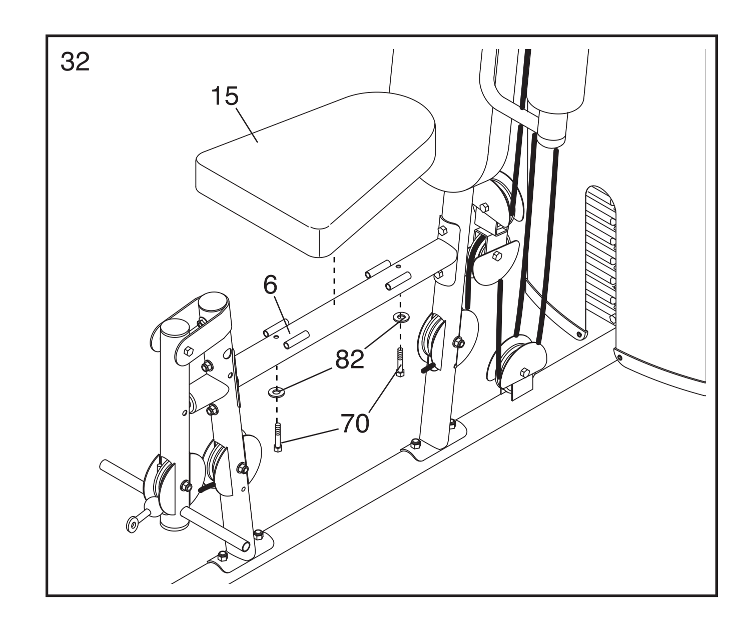


Montaje del Asiento

31. Conecte el Respaldo (16) al Montante Vertical (3) con dos Tornillos de M6 x 80mm (70) y dos Arandelas de M6 (82).

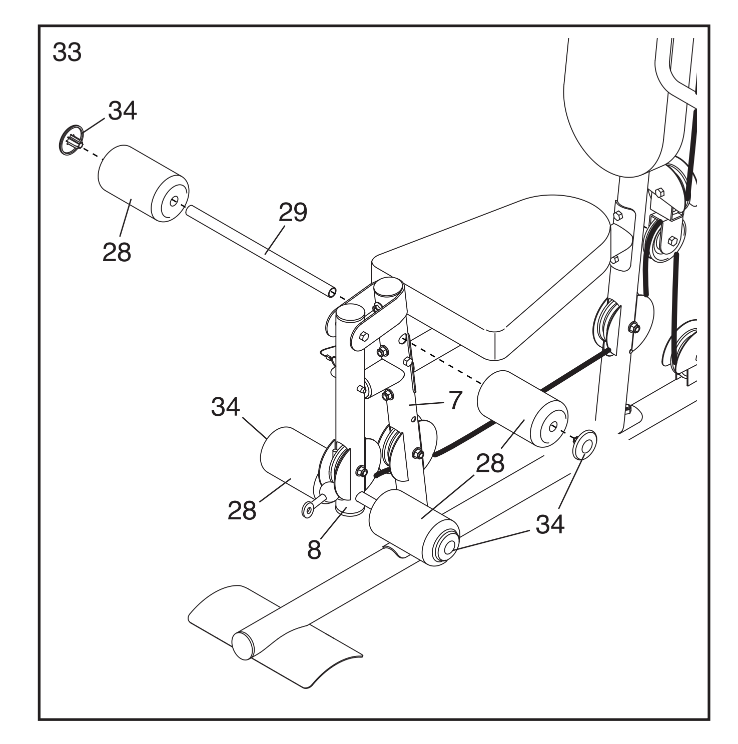


32. Conecte el Asiento (15) a la Armadura del Asiento (6) con dos Tornillos de M6 x 80mm (70) y dos Arandelas de M6 (82).

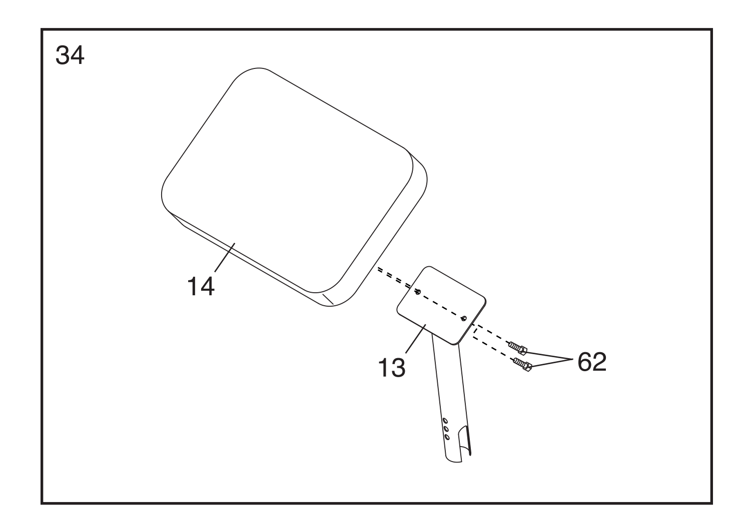


33. Inserte el Tubo de la Almohadilla (29) dentro de la Pata Delantera (7). Deslice dos Almohadillas de Espuma Pequeña (28) en el Tubo de la Almohadilla. Entonces, presione dos Tapas de Espuma (34) en el Tubo de la Almohadilla.

Deslice dos Almohadillas de Espuma Pequeña (28) en la Palanca para las Piernas (8). Presione dos Tapas de Espuma (34) en la Palanca para las Piernas.



34. Oriente la Almohadilla de Doblez (14) de manera que los orificios en la parte de atrás estén cerca al borde inferior. Conecte la Almohadilla de Doblez al Poste de Doblez (13) con dos Tornillos de M6 x 16mm (62).



35. Asegúrese de que todas las piezas hayan sido ajustadas apropiadamente. El uso de las piezas restantes se explicará en AJUSTES, comenzando en la página 23.

    Antes de usar el sistema de entrenamiento, jale cada cable algunas veces para asegurarse de que los cables se muevan suavemente alrededor de las poleas. Si uno de los cables no se mueven con suavidad, encuentre y corrija el problema. **IMPORTANTE: Si los cables no están instalados adecuadamente, podrían dañarse cuando use un peso muy pesado. Vea el DIAGRAMA DE LOS CABLES en la página 26 de este manual para un encaminamiento apropiado del cable. Si hay una holgura en los cables, necesitará eliminar la holgura ajustando los cables. Vea MANTENIMIENTO en la página 27.**

AJUSTES

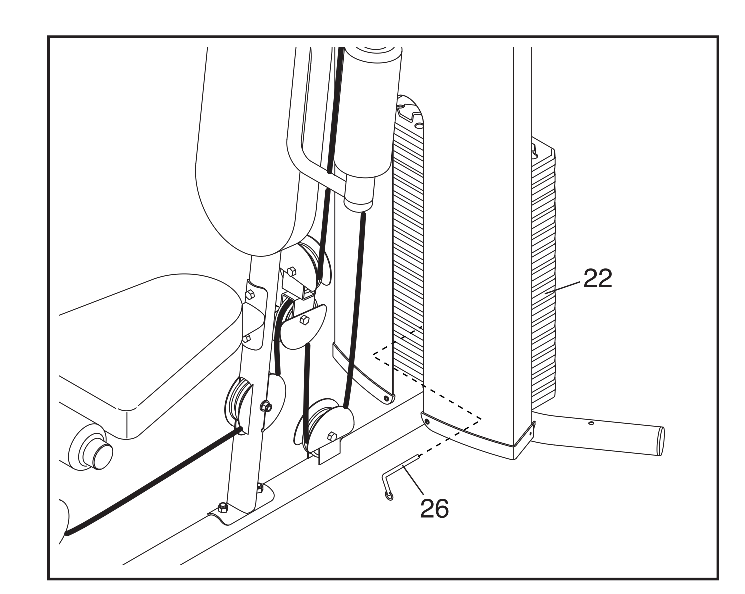
Esta sección explica cómo ajustar el sistema de entrenamiento. Vea la GUÍA DE EJERCICIOS en la página 28 para información importante sobre cómo sacar el mejor beneficio de su programa de ejercicios. También, refiérase a la guía de ejercicios adjunta para ver la forma correcta de cada ejercicio.

Asegúrese que todas las piezas estén correctamente ajustadas cada vez que use el sistema de entrenamiento. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada. El sistema de entrenamiento puede ser limpiado con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. No use solventes.

CAMBIANDO EL AJUSTE DEL PESO

Para cambiar el ajuste de la pila de pesas, inserte el Pasador de Pesas (26) debajo la Pesa (22) deseada. Inserte el Pasador de Pesas de manera que el extremo doblado toque la Pesa, y entonces gire el extremo doblado hacia abajo. **Nota: No use la pesa superior por sí mismo.**

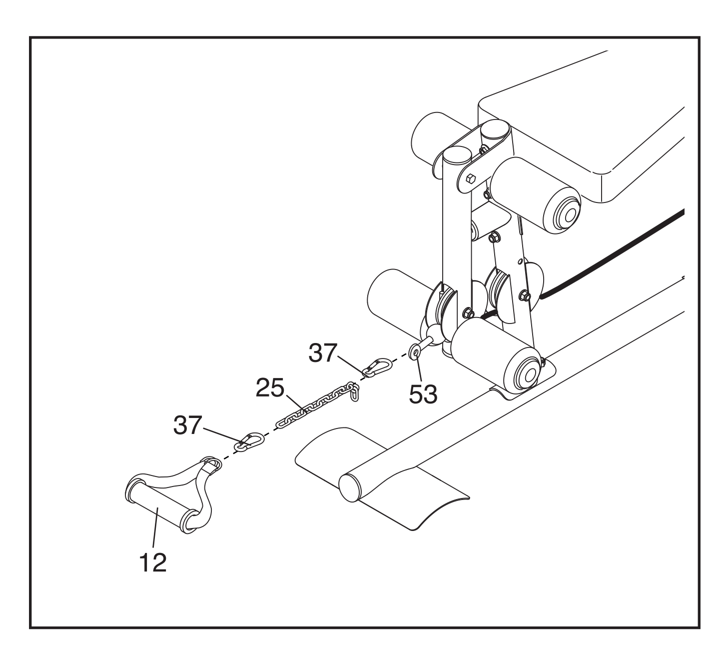
Nota: Debido a los cables y las poleas, la cantidad de resistencia de cada estación de ejercicios puede variar del ajuste de pesas. Use la TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS en la página 25 para encontrar la cantidad aproximada de resistencia para cada estación de pesas.



CONECTANDO LOS ACCESORIOS A UNA ESTACIÓN DE POLEA

Conecte el Tirante del Tobillo (12) al Cable Inferior (53) en la estación de la polea inferior con un Soporte del Cable (37). Para algunos ejercicios, la Cadena (25) debe conectarse entre el Tirante del Tobillo y el Cable con dos Soportes del Cable. la Barra para Remar y el Cable con dos Ganchos del Cable. **Ajuste el largo de la Cadena entre el Tirante del Tobillo y el Cable, de manera que el Tirante del Tobillo esté en la correcta posición inicial para que el ejercicio sea realizado.**

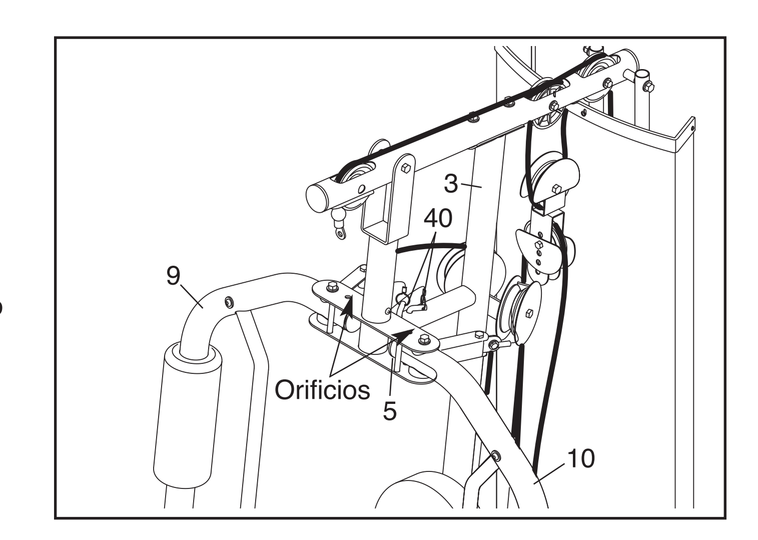
La Barra Lateral (no mostrado) o la Barra de Doblez (no mostrado) puede ser conectado en cualquier estación de la polea de manera semejante.



CONVERSIÓN DEL BRAZO

Para usar los Brazos (9, 10) como brazos mariposas, inserte los Pasadores del Brazo (40) dentro de los orificios del Montante Vertical (3) y la Armadura de Pivote (5) como está mostrado.

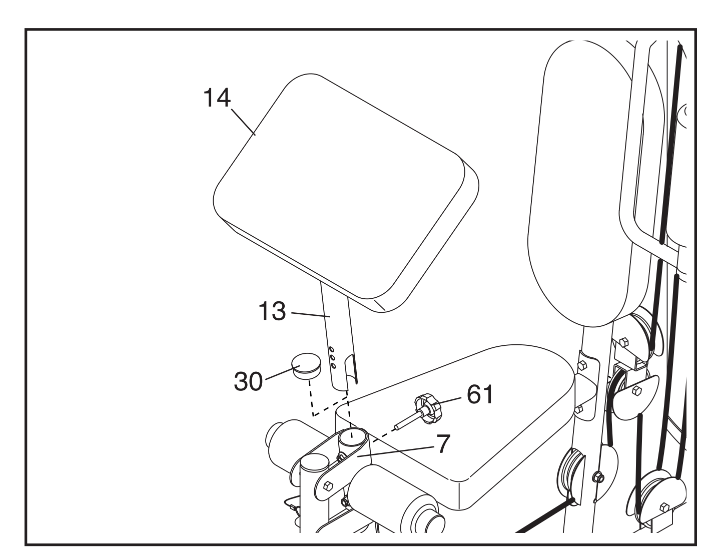
Para usar los Brazos (9, 10) como Brazos de Prensa, inserte los Pasadores del Brazo (40) dentro de los orificios en la Armadura de Pivote (5) y los Brazos.



USANDO LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

Para usar la Almohadilla de Doblez (14), retire la Tapa Interna Redonda de 64mm (30) de la Pata Delantera (7). Inserte el Poste de Doblez (13) dentro de la Pata Delantera y asegúrelo en su lugar con la Perilla de Doblez (61).

Cuando haga un ejercicio el cual no requiere la Almohadilla de Doblez (14), retire la Almohadilla de Doblez e inserte la Tapa Interna Redonda de 64mm (30) dentro de la Pata Delantera (7). Almacene la Almohadilla de Doblez fuera del sistema de entrenamiento.



ASEGURANDO LA PILA DE PESAS

Asegure la pila de pesas insertando el Pasador de Seguridad (89) por una Guía de Pesas (21) y asegurando el Seguro (88) en el Pasador de Seguridad.

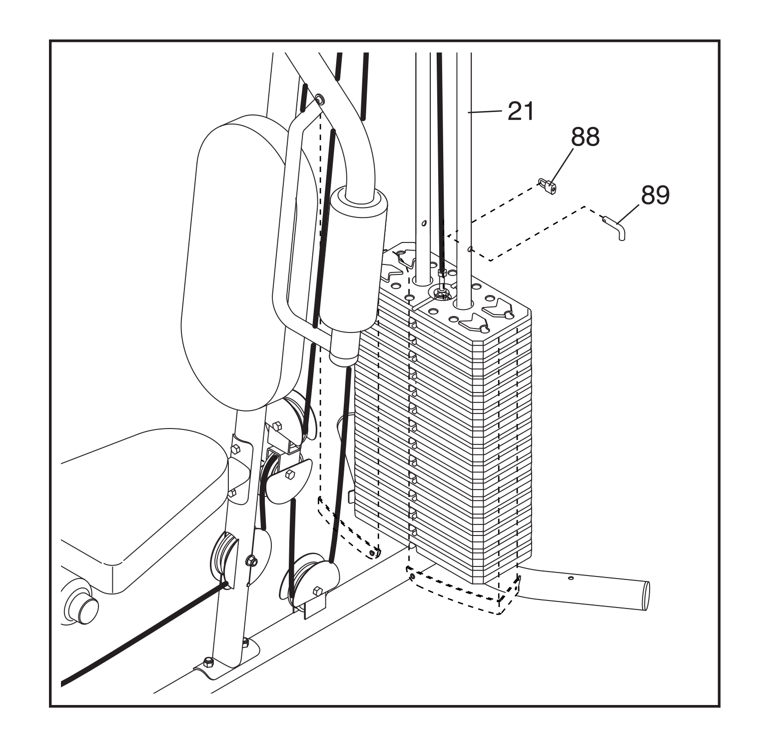


TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS

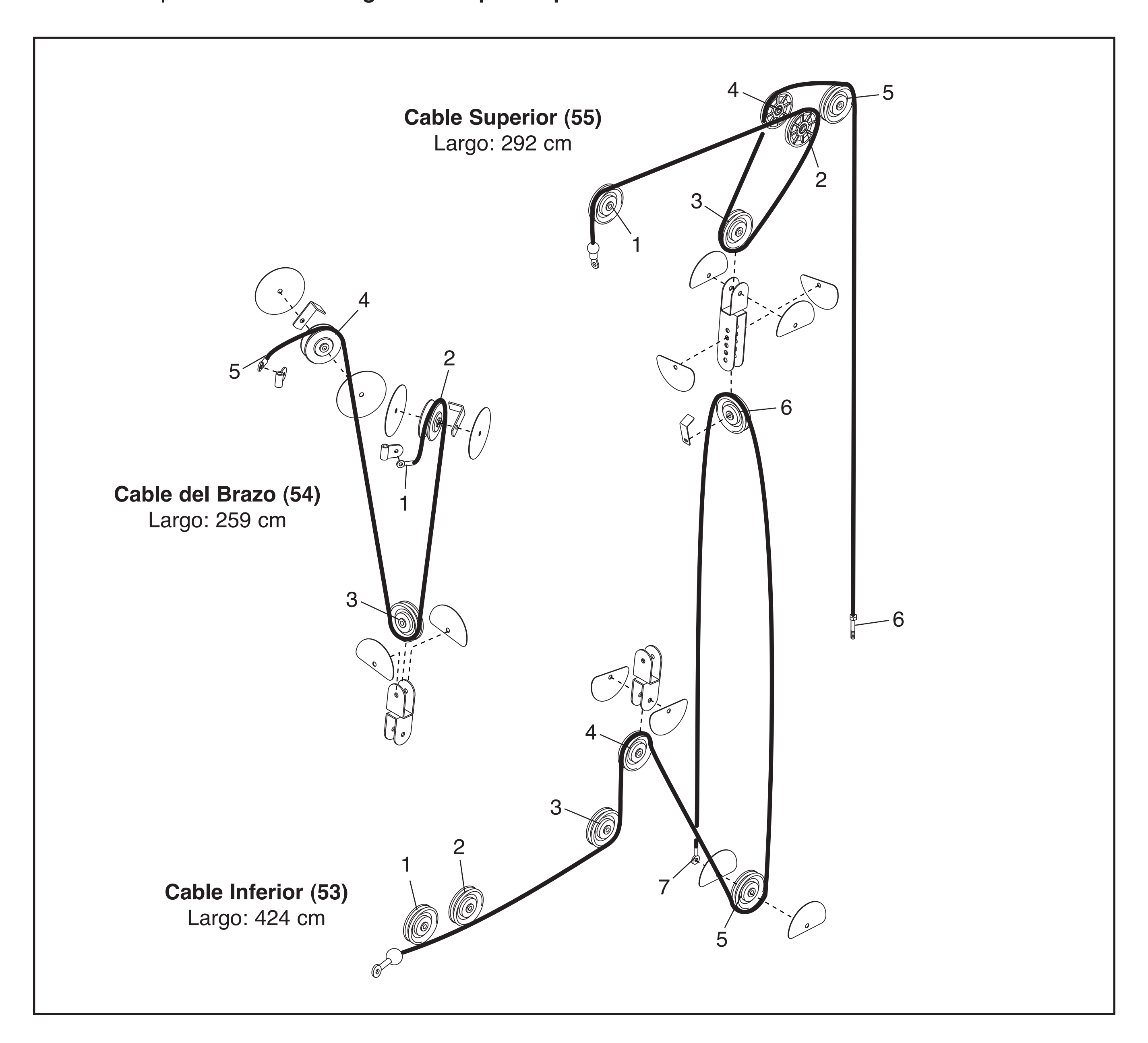
La tabla de abajo muestra la resistencia aproximada de peso en cada estación de pesas. La resistencia de los brazos de mariposa que se muestra es la resistencia para cada brazo de mariposa. **Nota: La resistencia en cada estación de pesas puede variar debido a diferencias en las placas de pesas individuales, tal como fricción entre los cables, poleas, y guías de pesas.**

PESOS	POLEA SUPERIOR (libras)	BRAZO DE MARIPOSA (libras)	BRAZO DE PRENSA (libras)	POLEA INFERIOR (libras)	PALANCA PIERNAS (libras)
1	25	16	30	42	40
2	40	20	40	51	51
3	52	27	51	66	70
4	66	33	62	80	84
5	82	39	78	98	102
6	91	45	90	112	115
7	106	52	101	128	136
8	120	58	110	140	156
9	138	65	126	159	167
10	151	70	142	174	183
11	164	75	152	189	195
12	184	81	160	196	210
13	197	88	165	211	233
14	212	93	175	225	242
15	222	98	186	240	250

Nota: 1 libra = 0,454 kg

DIAGRAMAS DE LOS CABLES

Los diagramas de los cables abajo muestran la ruta apropiada del Cable Inferior (53), el Cable del Brazo (54), y el Cable Superior (55). Use los diagramas para asegurarse que los cables, Trampas de Cable, y Escudos de Protección de los Dedos han sido ensamblados en forma correcta. Si los cables no han sido correctamente colocados, el sistema de entrenamiento no funcionará apropiadamente y podría dañarse. Los números muestran la ruta correcta para cada cable. **Asegúrese de que los protectores del cable no tocan ni traban los cables.**



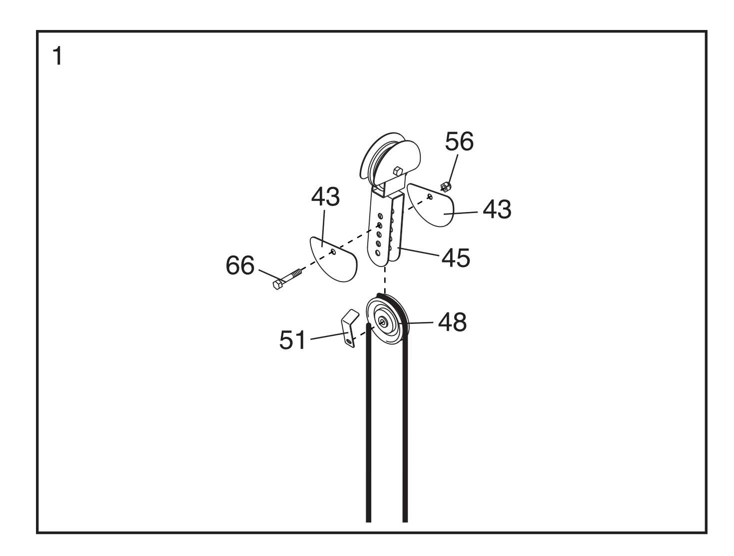
MANTENIMIENTO

Asegúrese de que todas las piezas estén ajustadas correctamente cada vez que use el sistema de entrenamiento. Reemplace inmediatamente cualquier pieza desgastada. El sistema de entrenamiento puede ser limpiado con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. No use solventes

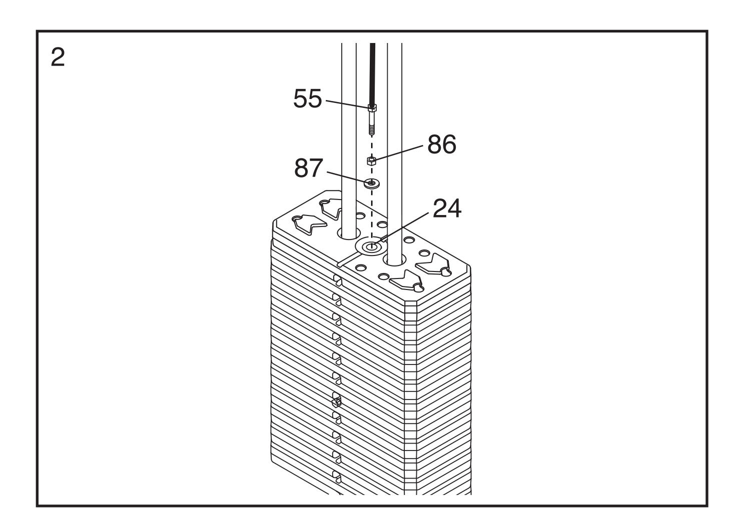
AJUSTANDO LOS CABLES

El cable tejido, el tipo de cable utilizado en el sistema de entrenamiento, puede estirarse un poco cuando se utiliza por primera vez. Si hay holgura en los cables antes de sentir resistencia, los cables deben de ser ajustados. Para ajustar los cables, primero inserte el pasador de pesas en el centro de la pila de pesas. La holgura de estos cables puede eliminarse en diferentes maneras:

Vea el dibujo 1. Retire la Contratuerca de M10 (56) y el Perno de M10 x 55mm (66) del Soporte Ajustable en U (45), la Trampa del Cable (51), la Polea de 90mm (48), y los dos Soportes en Mitad (43). Vuelva a conectar la Polea, la Trampa del Cable, y los Soportes en Mitad al siguiente orificio que está más cerca al centro del Soporte Ajustable en U. **Asegúrese que la Trampa del Cable esté orientada para sostener el cable en la hendidura de la Polea, que los Soportes en Mitad estén orientados como está mostrado, y que el Cable y la Polea se muevan suavemente.**



Vea el dibujo 2. Afloje la Tuerca de M12 (86) en el Cable Superior (55). Ajuste el Cable dentro del Tubo de Pesas (24) hasta que la holgura sea eliminada del Cable. Entonces, vuelva a ajustar la Tuerca de M12 contra la Arandela Grande (87).



No ajuste demasiado los cables. Si los cables están demasiado apretados, la pesa superior será levantada de la pila de pesas. Si un cable tiende a descarrilarse de las poleas a menudo, puede que se haya torcido. Retire el cable y vuélvalo a instalar. Si es necesario reemplazar los cables, vea CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO en la contraportada de este manual.

GUÍA DE EJERCICIOS

CUATRO TIPOS DE ENTRENAMIENTOS DE RESISTENCIA

Nota: Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como un abdominal. Una “serie” es un grupo de repeticiones.

Fortalecer los Músculos—Trabaje sus músculos cerca a su capacidad máxima y progresivamente aumente la intensidad de su ejercicio. Ajuste el nivel de la intensidad de un ejercicio individual como sigue:

- Cambie la cantidad de la resistencia usada.
- Cambie el número de repeticiones o de series ejecutadas.

Use su propio juicio para determinar la cantidad de resistencia que es correcta para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por 3 minutos después de cada serie. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de resistencia.

Tonificar—Tonifique sus músculos trabajándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de resistencia y aumente el número de repeticiones en cada serie. Complete tantas series de 15 a 20 repeticiones como sea posible sin ninguna incomodidad. Descanse por 1 minuto después de cada serie. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar cantidades altas de resistencia.

Pérdida de Peso—Para perder de peso, use una cantidad baja de resistencia y aumente el número de repeticiones para cada serie. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre las series.

Entrenamiento Variado—Combine entrenamiento de resistencia y ejercicios aeróbicos siguiendo este tipo de programa:

- Entrenamientos de resistencia los lunes, miércoles y viernes.
- 20 a 30 minutos de ejercicios aeróbicos los martes y jueves.
- Un día entero de descanso cada semana para darle a su cuerpo tiempo para restablecerse.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Familiarícese con el equipo y aprenda la forma correcta de cada ejercicio. Use su propio juicio para determinar el tiempo apropiado para cada entrenamiento, y el número de repeticiones y series para completarlo. Progrese a su propio paso y sea sensitivo a las señales de su cuerpo. Siga cada entrenamiento con por lo menos un día de descanso.

Calentamiento—Empiece con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicios ligeros. El calentamiento aumenta la temperatura de su cuerpo, su ritmo cardíaco y su circulación preparándolo para los ejercicios.

Hacer Ejercicios—Incluye de 6 a 10 diferentes ejercicios en cada entrenamiento. Seleccione ejercicios para cada grupo principal de músculos, enfatizando las áreas que usted quiere desarrollar. Para darle balance y variedad a sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento a entrenamiento.

Enfriamiento—Termine con 5 a 10 minutos de estiramiento. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FORMAS DE EJERCICIO

Muévase a través del campo completo del movimiento para cada ejercicio y mueva solamente las partes apropiadas del cuerpo. Ejecute las repeticiones en cada serie suavemente y sin parar. La etapa del esfuerzo de cada repetición debe durar por lo menos la mitad del tiempo de la etapa de regreso. Exhale durante la etapa del esfuerzo en cada repetición e inhale durante el tiempo de regreso. Nunca retenga la respiración.

Descanse por un período de tiempo corto después de cada serie.

- Fortalecer los Músculos—Descanse por tres minutos después de cada serie.
- Tonificar—Descanse por un minuto después de cada serie.
- Pérdida de Peso—Descanse por 30 segundos después de cada serie.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para estar motivado, mantenga un registro de cada entrenamiento. Escriba la fecha, los ejercicios ejecutados, la resistencia usada y el número de series y repeticiones terminadas. Registre su peso y las medidas de las partes principales del cuerpo una vez al mes. Para alcanzar buenos resultados, haga del ejercicio una parte regular y agradable de su vida.

LISTA DE LAS PIEZAS

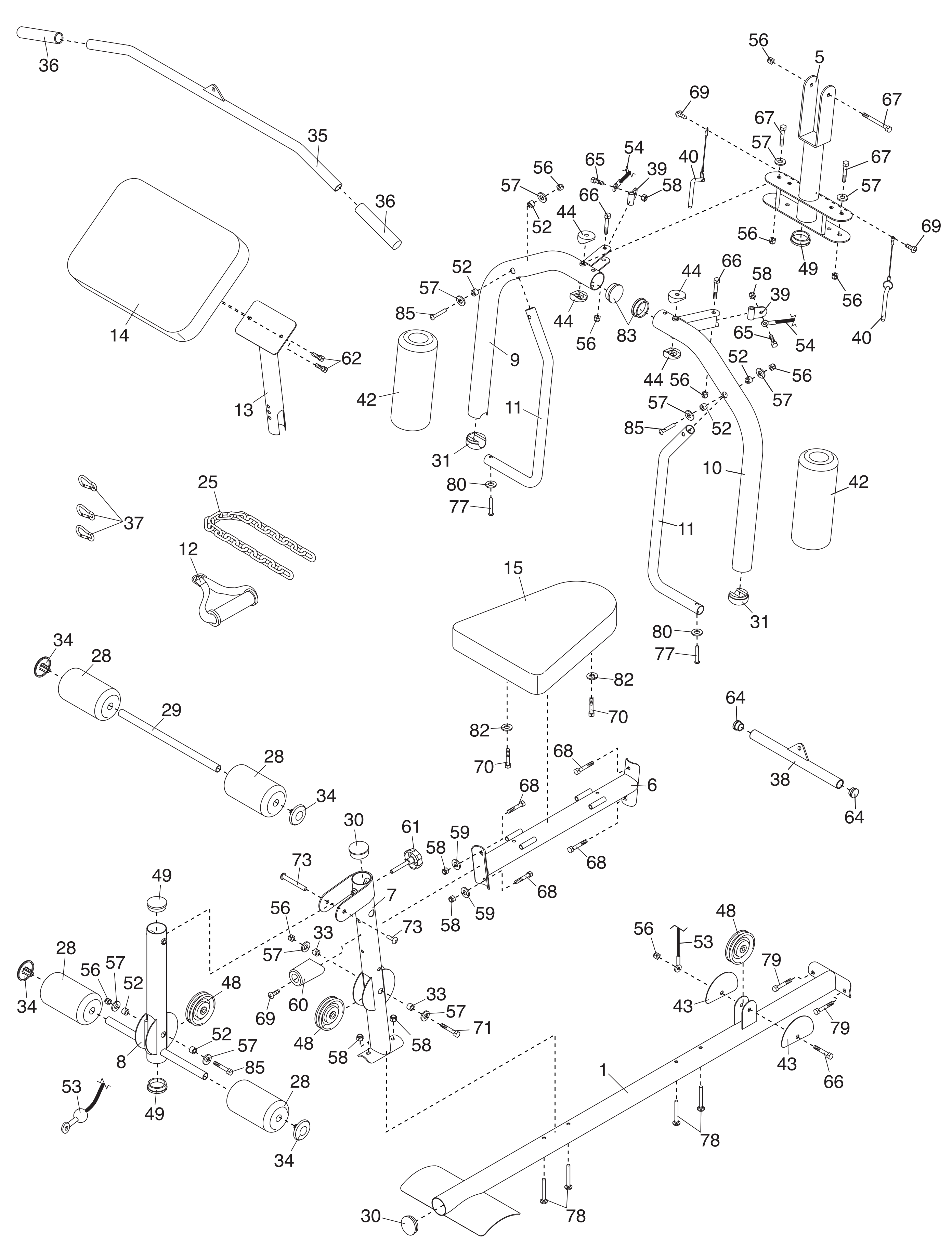
Nº de Modelo WEEVSY3426.1 R1110A

Nº	Ctd.	Descripción
1	1	Base
2	1	Estabilizador
3	1	Montante Vertical
4	1	Armadura Superior
5	1	Armadura de Pivote
6	1	Armadura del Asiento
7	1	Pata Delantera
8	1	Palanca para las Piernas
9	1	Brazo Derecho
10	1	Brazo Izquierdo
11	2	Manubrio
12	1	Tirante del Tobillo
13	1	Poste de Doblez
14	1	Almohadilla de Doblez
15	1	Asiento
16	1	Respaldo
17	1	Cubierta
18	1	Tapa Superior
19	1	Tapa Izquierda
20	1	Tapa Derecha
21	2	Guía de Pesas
22	15	Pesas
23	1	Tapa del Tubo de Pesas
24	1	Tubo de Pesas
25	1	Cadena
26	1	Pasador de Pesas
27	2	Amortiguador de Pesas
28	4	Almohadilla de Espuma Pequeña
29	1	Tubo de la Almohadilla
30	4	Tapa Interna Redonda de 64mm
31	2	Tapa del Manubrio
32	1	Tapa Extrema Redonda de 38mm
33	10	Espaciador de 19mm
34	4	Tapa de Espuma
35	1	Barra Lateral
36	2	Mango
37	3	Soporte del Cable
38	1	Barra de Doblez
39	2	Pivote del Cable
40	2	Pasador del Brazo
41	4	Protector
42	2	Almohadilla de Espuma Grande
43	10	Protector en Mitad
44	4	Buje del Brazo
45	1	Soporte Ajustable en U
46	2	Polea en V
47	2	Polea Delgada de 90mm
48	10	Polea de 90mm
49	3	Tapa Interna Redonda de 57mm
50	2	Trampa del Cable Grande
51	1	Trampa del Cable
52	6	Espaciador de 16mm
53	1	Cable Inferior
54	1	Cable del Brazo
55	1	Cable Superior
56	23	Contratuerca de M10
57	20	Arandela de M10
58	12	Contratuerca de M8
59	6	Arandela de M8
60	1	Amortiguador de la Pata
61	1	Perilla de Doblez
62	2	Tornillo de M6 x 16mm
63	1	Soporte en U Doble
64	2	Tapa de la Barra de Doblez
65	2	Perno con Collar de M8 x 19mm
66	4	Perno de M10 x 55mm
67	3	Perno de M10 x 90mm
68	6	Perno de M8 x 80mm
69	7	Tornillo de M4 x 19mm
70	4	Tornillo de M6 x 80mm
71	5	Perno de M10 x 80mm
72	2	Tapa Extrema Redonda de 64mm
73	1	Juego de Pernos de M10 x 70mm
74	1	Perno de M10 x 160mm
75	2	Perno de M10 x 65mm
76	2	Espaciador de 13mm
77	2	Perno de M10 x 40mm
78	4	Perno de Porte de M8 x 75mm
79	2	Perno 10,9G de M10 x 80mm
80	2	Arandela Grande de M10
81	3	Perno de M10 x 45mm
82	4	Arandela de M6
83	2	Tapa Interna Gruesa Redonda de 57mm
84	4	Tornillo de M4 x 10mm
85	3	Perno de M10 x 75mm
86	1	Tuerca de M12
87	1	Arandela Grande
88	1	Seguro
89	1	Pasador de Seguridad
*	–	Manual del Usuario
*	–	Guía de Ejercicios
*	–	Paquete de Grasa
*	–	Herramienta de Montaje

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

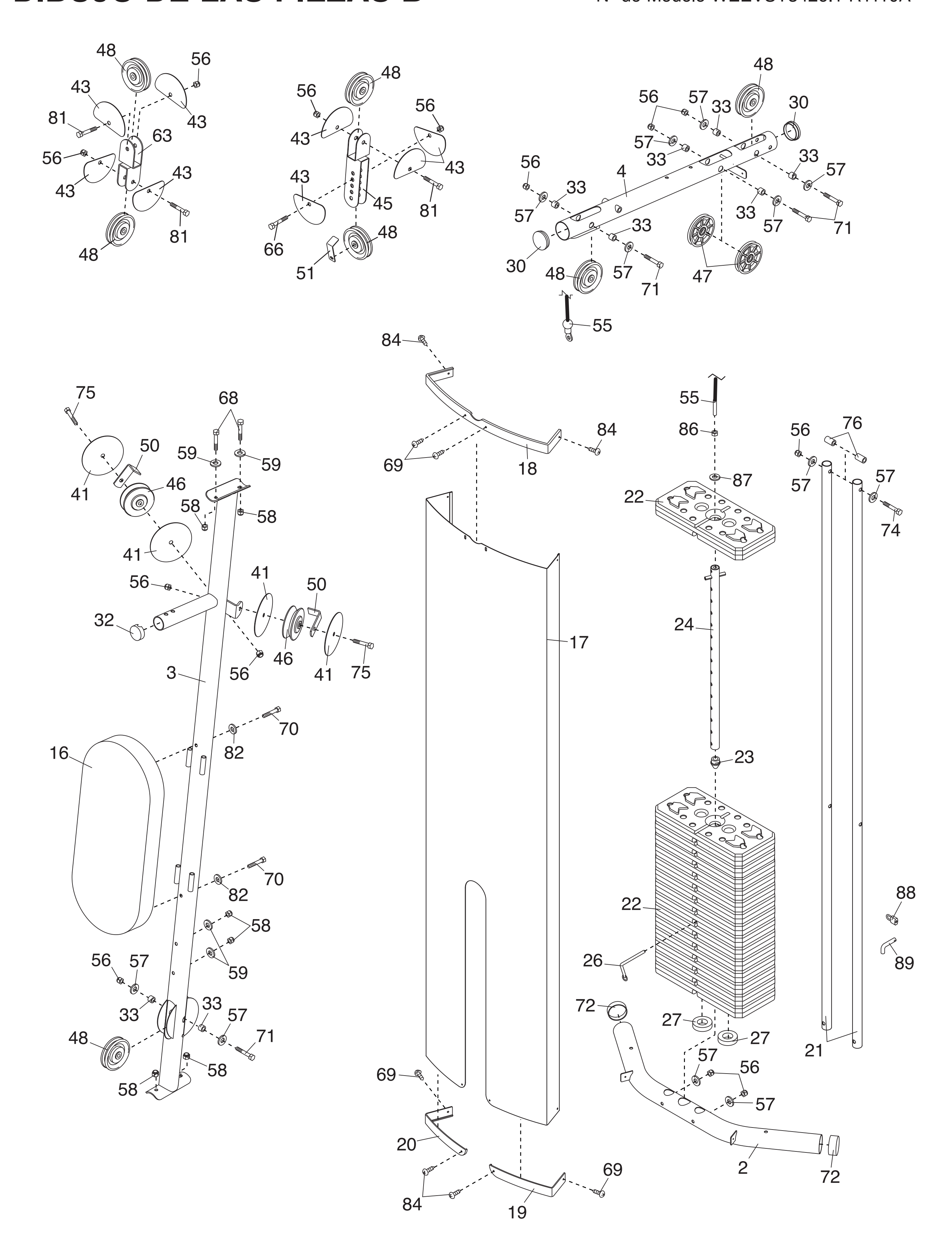
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo WEEVSY3426.1 R1110A



DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo WEEVSY3426.1 R1110A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

Nº de Pieza 298812 R1110A